

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ДОКТОР

ХАБИБ САДЕГИ

ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МУСОРА И УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Практики / Тесты / Рецепты

авторская методика 12 шагов

«Доктор Садеги видит свет исцеления там, где другие — лишь сгущающуюся тьму».

Хавьер Бардем

ЛЕГЕНДАРНЫЙ ДОКТОР
ХАБИБ САДЕГИ

ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МУСОРА И УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

Практики / Тесты / Рецепты

БОМБОРА™
Москва 2020

УДК 615.89
ББК 53.59
С14

Habib Sadeghi
THE CLARITY CLEANSE

Copyright © 2017 by Habib Sadeghi, DO
Foreword copyright © 2017 by Gwyneth Paltrow

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, New York, New York, USA. All rights reserved.

Садеги, Хабиб.

С14 Детокс души и тела : как избавиться от эмоционального мусора и устранить причины болезней / Хабиб Садеги ; [перевод с английского А. Фоминой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 320 с.

ISBN 978-5-04-110558-7

Эта книга — яркий пример того, как смертельная болезнь может обернуться во благо и человеку, и окружающим. Здесь описывается уникальная система из 12 шагов, разработанная Хабибом Садеги после того, как он сам прошел путь от третьей стадии рака до полного выздоровления без химиотерапии. На личном примере и примере своих пациентов, победивших, казалось бы, непобедимые недуги, автор доказывает: причина физических недомоганий — негативные эмоции и установки. Его система основана на том, чтобы работать непосредственно с причинами физических и психологических болезней, а не бороться с их последствиями.

Книга включает истории из жизни, действенные практики по работе с разрушительными эмоциями, диету и рецепты, а также отзывы от благодарных пациентов, среди которых — Гвинет Пэлтроу, Дэми Мур, Пенелопа Крус, Хавьер Бардем, Тоби Магуайр и другие.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-110558-7

© Фомина А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Отзывы о книге

«Детокс души и тела» и о докторе Хабибе Садеги

«Доверяйте глубже. Эти два слова, путь к их осмыслению и человек, который мне их раскрыл, изменили мою жизнь. „Детокс души и тела“ доктора Садеги — книга, необходимая всем, кто чувствует себя потерянным или сломленным, кто хочет исцелиться и стать добрее, сильнее и смелее. Вряд ли можно дать лучшую рекомендацию».

Энн Хэтэуэй, актриса

«Книга „Детокс души и тела“ меняет правила игры! Если вы устали бегать по кругу, значит, вы нашли свою карту. Методика „Пробуждение осознанности“ необходима всем, кто хочет привести в порядок тело и дух, обрести больше осознанного контроля над собственной жизнью, ощутить вкус настоящего здоровья, счастья и свободы! Доктор Садеги просто потрясающий!»

Деми Мур, актриса

«Эта блестящая и одновременно непростая книга написана с добротой и нежностью, которыми обладает и сам автор — светлый Хабиб, практик до мозга костей.
Прочитав книгу до конца, вы обретёте нового друга».

Колман Баркс, «Суть Руми»

«Хабиб Садеги предлагает новое понимание болезни и диагноза, а также тех подводных камней и помех, которые стоят на пути к исцелению. Методика „Пробуждение осознанности“ — свежий и новаторский подход, позволяющий стать счастливее и здоровее».

Тим Роббинс, актёр

«Доктор Садеги направил меня на путь осознанности. Он поддерживал меня, помогая установить связь между умом и телом. Надеюсь, что его учения, полные сострадания, подарят исцеление и другим».

Джессика Честейн, актриса

«Учение доктора Садеги наполняет нас смелостью, позволяя избавиться от страхов и преодолеть собственные ограничения. Эта книга вдохновляет, доказывая, что никто не должен становиться жертвой обстоятельств».

Тоби Магуайр, актёр

«Сейчас особенно важно осознать, что эмоциональное состояние имеет самое непосредственное отношение к физическому здоровью. И всё же я снова и снова наблюдаю, как при заболевании люди довольствуются лечением, которое борется лишь с симптомами, а не с самой болезнью, словно их эмоции и образ мыслей не играют никакой роли в болезни. „Детокс души и тела“ — это книга, призванная разбудить всех нас. Доктор Садеги совершенно ясно даёт понять: если мы хотим пребывать в состоянии благополучия, чрезвычайно важно работать над своими эмоциями, восприятием и образом жизни в целом».

Елена Брауэр, автор «Practice You»

«Книга „Детокс души и тела“ описывает путь к самосовершенствованию интересно и легко. Изложенный в книге подход, основанный на здравом смысле, позволяет достичь большего влияния и успеха в жизни. Спасибо Вам, доктор Садеги, за ту смелость, с которой Вы рассказали свою личную историю и позволили исцелиться огромному числу людей. Я очень признательна Вам за эти уроки».

Аннабелль Уоллис, актриса

«Осознанность — это ключ к осмысленной жизни, и доктор Садеги понимает это лучше кого-либо из моих знакомых. „Пробуждение осознанности“ — практический метод, позволяющий узнать, как сознательно создавать свои жизненные обстоятельства и направлять эту энергию на глубокую работу».

Тони Флоренс, главный партнёр, NEA Venture Capital

«Доктор Садеги заново знакомит нас с тем, как мы можем открыть себя сами; и не только для ясного понимания обстоятельств собственной жизни, но и для обретения мужества двигаться вперёд. Он — первое живое доказательство того, что с любовью и признательностью люди могут творить чудеса вместе каждый день. Я бесконечно благодарна ему за это».

Пенелопа Крус, актриса

«Мой любящий и заботливый друг доктор Садеги делает самоисцеление достижимым и понятным. Именно личный опыт преодоления доктора Садеги придаёт его учению такую значимость. Он всегда смотрит вглубь и замечает свет исцеления там, где другие видят лишь сгущающуюся тьму».

Хавьер Бардем, актёр

«Доктор Садеги просто спас мне жизнь. Благодаря его непреклонной честности и состраданию, сочетающимся с блестящим мастерством, его голос в медицине звучит громче всех. Он прямолинеен в своих взглядах и учениях. Эта книга даст вам инструмент, который позволит улучшить жизнь, придав ей простоты и яркости. Эта программа позволит почувствовать себя исцелённым и любимым. Да, и самое главное: это очищение безо всяких мерзких коктейлей!»

Дженни Коннер, режиссёр,
продюсер и сценарист «Girls»

«Книга „Детокс души и тела“ дарит совершенный путь к исцелению. В этой книге доктор Садеги ясно демонстрирует ложную двойственность тела и разума. На самом же деле разум и тело — одно целое, и наш внутренний мир постоянно и глубоко отражается на нашем физическом самочувствии. Простым и понятным языком он рассказывает, как энергия негативных эмоций застревает в нашем физическом теле и может привести к психологическим и физиологическим нарушениям и даже изнуряющей болезни. И, самое главное, он ведёт нас по реальному целительному пути из 12 шагов — пути развития осознанности. Начиная с очищения тела и разума, через признание подавления и нахождение смысла в страданиях, он позволяет избавиться от того, что отравляло нам жизнь, и заполнить освободившееся место

вновь обретённой жизненной силой. С чувством безопасности и защищённости, оптимизма и надежды он ведёт нас по пути от болезни к процветанию».

Элейн Доерти, доктор наук, профессор кинезиологии в Политехническом университете Калифорнии в Помоне, директор Лаборатории исследований сердца и интеллекта (там же); а также консультант по исследованиям в Центре активного сострадания в Школе теологии Клермонта

«Книга „Детокс души и тела“ — это путь глубины и сострадания, по которому можно идти в своём собственном темпе. Доктор Садеги изменил мою жизнь».

Дженифер Маер, дизайнер

«В культуре американских индейцев страх — самый главный враг, мешающий проявлять себя в мире. Осознанность рассеивает наш самый сильный страх и самый сильный стыд. Доктор Садеги демонстрирует это, рассказывая свою собственную историю. Осознанность — это то, что позволяет нам встречать препятствия на пути развития, вооружившись интуицией и глубокими знаниями. Будучи его пациентом и другом одновременно, я пережил всё это на собственном опыте».

Гарри Дэвид, доктор наук,
из книги «Эпистемология: искусство учиться»

«В своей карьере я достиг невероятных высот, и в то же время в личной жизни я ощущал пустоту. А пустота никому не приносит счастья! В книге „Детокс души и тела“ доктор Садеги обозначил этапы, которые вели меня навстречу чуду — обнаружению цели, развития и любви».

Джини Бас, владелец
баскетбольной команды Los Angeles Lakers

«Работа с доктором Садеги в течение нескольких лет — одно из моих самых ценных и важных переживаний. А теперь вы можете сделать то же самое для себя! „Пробуждение осознанности“ — доступный метод, позволяющий обнаружить в себе силу, которая приходит изнутри».

Даниэла Вилегас, дизайнер

«Путь к исцелению, меняющий и дарующий жизнь, простой и прекрасный».

Йоланд Йорк-Эджел, хореограф

«Очень редко можно найти целителя, который лечит человека целиком — разум, тело и дух. Доктор Садеги именно такой целитель, мастерски помогающий людям находить эмоциональные и духовные причины болезни. „Детокс души и тела“ предлагает практическое руководство по исцелению всего вашего существа. 12-шаговая программа доктора Садеги по очищению и исцелению тела, ума и духа помогает преодолевать препятствия на пути к здоровью и счастью, позволяет снова взять жизнь в собственные руки. Если вы ищете „волшебную таблетку“, то эта книга не для вас. Но если вы хотите открыть секреты самоисцеления и жить полноценной жизнью, — вы нашли то, что нужно».

Сидни Росс, певица, врач-антрополог,
а также автор «Dressed To Kill»

«Если вы стремитесь жить более осмысленно, то эта книга содержит ответы, которые вы давно ищете. Узнайте, как пробудить свой разум, сердце, тело и душу. Найдите внутри себя источники силы, о которых даже не подозревали!»

Дэн Маккэррол, бывший президент компаний
звукозаписи Warner Bros Records и Capitol Records

«Важнейшее руководство, позволяющее обрести покой среди жизненных бурь и способность делать самостоятельный выбор».

Колин К. Блэйдон, доктор философии,
учредитель Центра частных активов
и предпринимательства Дартмутского колледжа

«Будучи личным пациентом доктора Хабиба Садеги, я высоко ценю его работу и особенно благодарен, что он нашёл силы и время передать невыразимое. Несколько лет назад я переживал драматичные события, который другой воспринял бы как трагическое стечение обстоятельств. Где мог я взять силы справиться с ними, если бы моё здоровье и всё остальное не зависело бы от меня?

„Детокс души и тела“ — доступный курс обучения, позволяющий вам увидеть весь свой потенциал, разрушать и заново выстраивать скрытые внутри вас зоны дисбаланса, неверного восприятия себя, слабости. Благодаря ему вы сможете, вернувшись к собственным корням, отыскать в себе ребёнка, который нуждается в заботе, чтобы подняться на более высокий уровень.
Это предельно честное погружение в работу по пробуждению осознанности поможет избавиться от жизненной шелухи, которая не позволяет вам вести честную, наполненную, счастливую и здоровую жизнь. Вы этого заслуживаете! Я, в свою очередь, живой пример того, как невероятный, разносторонний гений доктора Хабиба Садеги может помочь и вам».

Трейси Андерсен, основатель Метода Трейси Андерсена, эксперт в области здравоохранения и фитнеса

«Книга „Детокс души и тела“ позволяет найти ответы, которые мы все давно искали. Это портал, ведущий к самоисцелению, радости, хорошему здоровью и покою».

Курт Рамбис, помощник главного тренера баскетбольного клуба New York Knicks

«Книга „Детокс души и тела“ — разумный взгляд на тот подход к исцелению, о существовании которого мы только догадывались. Он начинается с открытия ваших интуитивных знаний, сердца и души, чтобы понять, какой жизни вы действительно достойны».

Майкл Уоткинс, актёр

«Доктор Хабиб Садеги написал прекрасную книгу, раскрывающую энергетические причины болезни. Это наилучший подход, который позволяет решать проблемы со здоровьем, побуждает нас доверять собственной интуиции, которая, как я полагаю, связывает нас с нашим собственным внутренним доктором. Одна из самых важных цитат этой книги: „Большая часть современной модели лечения ограничивается рамками конкретного мира, мира воздействия, но мы не осознаём, что есть целый невидимый мир энергии, из которого происходит всё, что мы видим“. Доктор Садеги ведёт нас по пути более глубокого понимания и осознания себя и мира, частью которого мы являемся.

В своей книге я говорю о том, что если человек хочет перемен, то он ответственен за то, чтобы эти перемены произошли. „Детокс души и тела“ даёт нам то, чего мы стремимся достичь, — более крепкое здоровье и благополучие».

Стивен А. Росс, доктор философии, президент Фонда мировых исследований и автор книги «И ничего не случилось… Но вы можете сделать так, чтобы это случилось»

«Книга „Детокс души и тела“ — руководство к жизни. В нас есть всё для создания собственного благополучия, и эта книга объясняет, как его достичь. Она навсегда изменит ваше отношение к болезни и поможет открыть в себе силы, позволяющие использовать осознанность для исцеления. Знания и мудрость, включённые в эту книгу, — дар для каждого, кто стремится глубже осмыслить то, как он функционирует на психологическом, духовном и физическом уровнях. Методика „Пробуждение осознанности“ предлагает новый, осмысленный взгляд на процессы, происходящие в нашем теле и душе, на глубинные причины болезни и шаги к исцелению.

Будучи пациентом доктора Садеги, я испытал на себе силу его просветлённого исцеления. Прочитав эту книгу, вы не сможете больше думать и чувствовать, как раньше. Эта книга — квинтэссенция революционного знания доктора Садеги, превращённая в руководство к действию для каждого, кто желает стать хозяином собственного благополучия. Ваши взаимоотношения с прошлым, с окружающими, а самое главное, с самими собой никогда не будут прежними. Если вы готовы исцелиться — прочитайте эту книгу; если вы готовы полюбить себя — прочитайте эту книгу; если вы готовы стать чище — прочитайте эту книгу. Пусть же „Детокс души и тела“ исцелит тех, кто читает эту книгу, и станет началом нового пути навстречу любви и жизни».

Алексис Денисоф, актёр

Детокс души и тела

АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА «ПРОБУЖДЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ»

12 ШАГОВ
К ОБРЕТЕНИЮ НОВОЙ ЭНЕРГИИ,
ДУХОВНОЙ РЕАЛИЗАЦИИ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ИСЦЕЛЕНИЮ

ДОКТОР ХАБИБ САДЕГИ

Предисловие
— Гвинет Пэлтроу —

БОМБОРА™
Москва 2020

Памяти моего брата, Мехрдада Садеги, доктора медицины, и множества других первопроходцев на поприще свободомыслия

«За каждый малейший шаг на пути к свободомыслию, навстречу жизни, за которую мы сами несём ответственность, всегда приходилось бороться ценой духовных и физических мук… перемены потребовали бесчисленного количества мучителей… Ничто не обошлось дороже, чем эти крупицы человеческого разума и чувства свободы, которые ныне — основа нашей гордости».

Фридрих Ницше,
«Утренняя заря» (1881 г.)

Содержание

Предисловие
— Гвинет Пэлтроу — *17*
Вступление *19*
Предисловие
Пробуждение осознанности 31
Мой сигнал к пробуждению 32
Шаг назад 34
Следуя указателям 37
Прорыв 39
Зачем вам осознанность 42

ЧАСТЬ I
ПОНИМАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

Глава первая. Что такое осознанность? 49
Теория контейнирования 51
Как недостаток осознанности проявляется в повседневной жизни 54
Как осознанность проявляется в повседневной жизни 57
Достижение осознанности 61
Глава вторая. Установка на осознанность 65
Застревание неестественно 68
Единство тела и духа 71
Ваша реальность — это проекция 75
Не проблемы, а возможности 79

ЧАСТЬ II

ПРОЦЕСС ОБРЕТЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

О чём вы узнаете из части II 85

Шаг первый. Примите ответственность за свои эмоциональные отходы 87

Что системы очистки стоков могут рассказать нам о нас? 88

Создаём собственную систему переработки отходов 89

Сохраняйте внимательность 94

Ключ — это принятие 100

Шаг второй. Очищение тела 103

Научное обоснование очищения 104

Подготовка к диете СН 108

План: пятидневная диета сознательного недоедания (диета СН) 114

Чего ждать от диеты СН 117

Шаг третий. Очищение разума 121

Сила слов 123

Чего ждать от ОЭП-12 127

Шаг четвёртый. Распознавание механизмов подавления 131

Эмоциональная глухота 133

Эмоциональное притворство 138

Эмоциональная оборона 141

Путь к осознанию 143

Шаг пятый. Следуйте подсказкам 145

Отслеживаем свой энергетический уровень 147

Где живут наши эмоции 149

Задаём вопросы 151

Как бы ни было плохо… 156

Продолжайте поиски 160

Шаг шестой. Как победить сомнения и страх 163
Отношения между сомнением и страхом 165
Сомнения и ещё раз сомнения 167
Слово о доверии 172
Шаг седьмой. Принятие страдания 177
Цезура, или Кризис как возможность 178
Пусть страдание поможет вам заглянуть в себя 181
Перестаньте мучиться вопросом «Почему я?» 186
Шаг восьмой. Осмысление страдания 189
Что значит смысл? 190
Смысл против оценки 193
Оценка и ещё раз оценка 197
Задаём событиям новый контекст 199
В поисках смысла 207
Шаг девятый. Прощение 209
Мужество 210
Равновесие прощения 219
Шаг десятый. Восстановление жизненных сил 221
Лучше себя чувствовать, чтобы лучше жить 222
Бескорыстный эгоизм и духовное насыщение 226
Целительная сила природы 229
Визуализация желаемого будущего 234
Находите время для восстановления 235
Шаг одиннадцатый. Разум плюс тело — Полное Пробуждение Осознанности 237
Подготовка к Полному Пробуждению Осознанности 239
Очищение разума: ОЭП-12 и ОЭП-12-Д 242
Рекомендации 245
Очистите тело 246

Десятидневная диета сознательной ненасыщенности (диета СН) 247

Дополнительные очистительные упражнения: разум и тело работают вместе 250

Повышаем планку 253

Шаг двенадцатый. Как применять осознанность в жизни 255

Молекула осознанности 258

Осознанность требует баланса 260

Осознанность требует упорства: упорство — путь к вере 262

Сделайте осознанность активным процессом 266

Влияние осознанности на глобальном уровне 270

Послесловие. Всё возможно, или Состояние стволовой клетки 275

ПРИЛОЖЕНИЯ

Глоссарий *283*

Десятидневная диета сознательной ненасыщенности *286*

Диетические рецепты кухни goop *288*

Список «бытия» *305*

Книги 305

Фильмы 309

Для медитации *311*

Благодарности *313*

Об авторе *316*

Доктор Хабиб Садеги 316

Предисловие

— Гвинет Пэлтроу —

В самом начале книги доктор Хабиб Садеги пишет о правде — и о том, почему её так тяжело говорить. Его определение лжи нестандартно: он говорит о том, как всех нас с детства учили ставить вежливость превыше собственной целостности, учили, что скрывать правду за «белой ложью» — лучше, чем высказываться честно. Он объясняет, что игнорирование собственных чувств не только нечестно: отказ уважать и озвучивать их — самый опасный вид нечестного поведения.

Когда много лет назад я впервые обратилась к доктору Садеги, казалось, что мои проблемы со здоровьем не имели отношения к правде — но, прежде чем перейти собственно к лечению, он заставил меня задуматься о честности. Он считает, что болезнь пускает корни, если мы не живём подлинной жизнью и не перерабатываем свои эмоциональные отходы. Он проследил процессы, происходящие у меня в яичниках, а затем — в щитовидной железе, иначе называемой «чакрой горла». Это источник страдания многих женщин, которым недостает смелости высказаться, и они скрывают и подавляют душевную боль, вместо того чтобы откровенно говорить правду.

До встречи с доктором Садеги я думала, что честность — это образ действия или мыслей. Но теперь я понимаю: это нечто гораздо более глубокое. Это значит — позволять чувствовать то, что чувствуешь, и быть верной своим чувствам любой ценой. Доктор Садеги научил меня очень многому,

но самое важное — жить честно. Это были одни из самых прекрасных, горьких и интересных уроков в моей жизни.

Как вы узнаете из этой книги, доктор Садеги привносит осознанность в каждую сферу жизни. А вместе с осознанностью приходит исцеление.

С любовью,
Гвинет Пэлтроу

Вступление

Хотя современная медицина обладает множеством преимуществ, большинство из нас понимает, что у неё есть и ограничения. Несмотря на все передовые технологии и ежегодные миллиардные вложения в науку, наш подход к болезни в большинстве случаев неэффективен, когда дело касается лечения хронических или нейродегенеративных расстройств — достаточно большого процента из всех заболеваний. Хотя диагностика значительно улучшилась за последние шестьдесят лет, лечение диагностируемых болезней не сильно изменилось.

Понятно, что если медицина хочет избежать застоя, развиваться и принять вызов будущего, а также справиться с теми проблемами, с которыми мы боремся уже более ста лет, то следует взглянуть на заболевание с совершенно иной точки зрения. Необходимо переосмыслить всё, начиная с определения болезни и причин её возникновения до взаимодействия с ней. Если учесть быстрое старение населения и преобладание хронических недугов, то у нас просто нет выбора. Необходимо найти подходы, которые не ограничивались бы рамками хирургических операций и лекарств. Иначе дети наших детей снова будут бороться с теми же хроническими «убийцами», что и их деды и прадеды.

Думать в этом ключе — значит отбросить многие наши идеи, которые установились и утвердились в области биологии и медицины. А это значит, что мы должны поставить под сомнение то, что сомнению не подвергается. Возможно, даже усомниться в неприкосновенных принципах, рискуя прослыть безумцами или шарлатанами, — такой подход во многих областях науки оказался началом великих открытий. Чтобы медицина развивалась, мы должны стать первопроходцами в профессии, в которой даже малейшее отступление от принятых норм может означать

потерю репутации и даже карьеры. Но это путь, которому нужно следовать, чтобы человечество и медицина двигались вперёд.

Несомненно, что катализатором любого великого открытия человеческой цивилизации, особенно в области науки и медицины, часто оказывалась интуиция — внутреннее убеждение, необъяснимое знание, которое завладевает учёным и убеждает его, что частица, процесс, энергетический принцип или лечение, которое он ищет, действительно существует, даже если нет никаких физических доказательств или результатов прежних исследований. Это способность видеть невидимое, прежде чем оно станет очевидным для всех остальных, и сопротивляться призывам скептиков «быть реалистом» и верить лишь ощущениям, полученным посредством органов чувств.

Лишь человек, неодолимо движимый интуицией и бесстрашием, может объявить невозможное возможным и тем самым изменить наш жизненный опыт. Игнац Земмельвейс, врач XIX столетия, был именно таким человеком. Он был твёрдо уверен, что невидимый фактор, который сегодня мы все называем бактериями, служит причиной смерти тысяч беременных женщин. Он настаивал, что обычное мытьё рук перед операцией или принятием родов резко снизит смертность пациенток от инфекций и родильной горячки. В начале его унижало всё медицинское сообщество, его даже выгнали с работы, когда он предложил то, что сейчас считается общепринятым. Сегодня его именем назван крупнейший университет Венгрии.

В 1869 году российский химик Дмитрий Менделеев создал периодическую таблицу элементов, которая выстраивает все физические строительные материалы Вселенной в единую логическую последовательность. Таблица включала такие элементы, как золото, серебро, свинец, аргон, неон, гелий и другие известные в то время металлы и неметаллы. Хотя таблица была невероятно полезной для науки, в ней присутствовал один якобы недостаток. Всякий раз, когда Менделееву не удавалось найти средний элемент между двумя, уже существующими в таблице, он оставлял между ними пустое место. Хотя таблица оказалась

очень полезной в определённых исследованиях, недоброжелатели Менделеева тут же указали на эти пропуски. В то время не были известны элементы с подходящими атомными массами, которые можно было бы вставить в пропуски. Когда Менделеева спрашивали об этом, он отвечал: наличие в таблице пропусков не является доказательством отсутствия соответствующих элементов. Он сказал, что нужно просто продолжать поиск.

Менделеев до мельчайших подробностей предсказал свойства элементов, существование которых не подтверждалось никакими доказательствами. Сегодня каждый из них открыт, и таблица Менделеева заполнена. Он оставил нам отличный пример того, как внимание к общей картине, без привязки к деталям, помогает воплотить идею в жизнь. Одно лишь отсутствие доказательств существования чего-либо не значит, что этого нет.

В 1865 году немецкому химику Фридриху Августу Кекуле приснилось, что атомы танцуют, соединяясь друг с другом. Проснувшись, он прислушался к своей интуиции и сделал набросок приснившейся ему картины. В одну из следующих ночей ему снова привиделось, что атомы кружатся в танце, образуя кольца в виде змеи, кусающей себя за хвост. Он не усомнился в значительности сна, а последовал своей интуиции. Кекуле суждено было обнаружить, что его ночные видения почти полностью соответствовали химической формуле бензола[1].

Земмельвейс, Менделеев и Кекуле доверяли своей интуиции, верили в неизвестное и оказались правы. Сегодня на повестке дня — столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила — сознание.

Сознание у всех разное, но оно всегда состоит из мыслей и чувств, осознанных и неосознанных, которые мы испытываем ко всему: к работе, отношениям, окружению, ощущению

---

[1] Казалось бы — ну что такого, придумать формулу одного из миллионов органических соединений. Но нет, это одно из крупнейших открытий в химии. — *Прим. ред.*

себя в этом мире. Каждый из нас живёт на собственной энергетической частоте, которая воссоздаётся с помощью чувств и мыслей. Она проникает в каждую клетку тела и играет главную роль в его физическом состоянии, будь то здоровье, болезнь или нечто среднее.

Вместе с тем наши индивидуальные частоты взаимодействуют с энергетическими частотами других людей, и даже сама планета Земля, на которой существует всё живое, создаёт свою коллективную энергетическую частоту. Это та самая общая энергия, которая всех нас питает и взаимодействует с нами, я называю её полем. Подобно рыбе в море, сознание движется внутри, вокруг и через нас, постоянно воздействуя на нашу жизнь. Мы не только взаимодействуем с ним — мы также создаём его, все вместе и по-отдельности.

Именно доступ к этой невидимой энергии посредством мыслей, а затем присвоение ей положительного или отрицательного заряда на основе чувственного опыта, позволяет нам воздействовать на собственные клетки, которые развиваются в направлении здоровья или болезни.

Идея о том, что мы формируем собственное тело и создаём собственное здоровье или болезнь из невидимой энергии, может показаться странной лишь на первый взгляд — до тех пор, пока мы не поймём, что сотворение физической материи из невидимой энергии происходит вокруг постоянно. Семя, брошенное в землю, поглощает воду, даёт росток и прорастает. Ростку не нужно ничего, кроме невидимой энергии солнца, чтобы включиться в фотосинтез и производство невидимого углекислого газа и превратить своё тонкое и хрупкое тело в массивное дерево. В действительности ствол и листья дерева содержат совсем немного минеральных веществ из почвы, в которой оно пустило корни. Дерево в буквальном смысле создаёт своё физическое тело из воздуха, используя невидимую энергию, которая существует, но которую невозможно ощутить органами чувств. Мы точно так же создаём своё физическое тело из невидимой энергии поля.

Поэтому, когда кому-то ставят диагноз, о котором известно, что есть болезнь *X* со статистикой выживаемости *Y* и оптимальным лечением *Z*, мы имеем дело лишь с конкретным миром физической материи — миром воздействия, которое возникает из элементов невидимого мира, представляющего собой энергию поля. И тогда становится понятно: если мы действительно хотим излечиться от болезни, то должны выйти за рамки физической материи и отдельных частей тела в мир энергии, где мысли и эмоции создают негативные частоты, которые в итоге проявляются как телесные недуги.

Сегодня на повестке дня — столь же мощная и невидимая сила в лечении хронических заболеваний, которую ещё только предстоит распознать и внедрить в процесс лечения. Эта сила — сознание.

Современная медицинская модель в основном ограничивается конкретным миром, миром воздействий. Мы не осознаём, что есть целый невидимый мир энергии, из которой создаётся всё, что мы видим. И эта ошибка ведёт даже самых передовых учёных по ложному следу — ведь им кажется, что они найдут причину телесного недуга в физическом мире, хотя в реальности всё совсем наоборот.

Современный подход настолько дифференцирован, что человеческое тело постоянно делят на тысячи отдельных частей, до мельчайших физических компонентов — молекул и атомов. И всё же нам не удаётся отыскать ни причину хронической болезни, ни подходящего лечения, которые мы никогда и не сможем найти, поскольку они лежат вне плоскости материального мира.

Если применять современный подход, то можно препарировать любую птицу до мельчайших частей, но вряд ли нам удастся найти ту силу, которая заставляет её летать. Ведь чудо полёта совершается только благодаря взаимодействию всех частей птицы. Точно так же невозможно обнаружить, что делает воду мокрой,

если дробить её молекулы на части. Водород и кислород — это газы, обладающие совершенно отличными от воды свойствами. Лишь при их взаимодействии на сцене появляется влага.

Рационалистам не хватает интуитивного подхода к лечению, и они продолжают дробить соловья или человеческий организм на всё более и более мелкие составляющие, в процессе разрушая то, что пытаются вылечить. В случае с некоторыми заболеваниями — и об этом не принято говорить в медицинских кругах, хотя всем это ясно, — часто именно «лечение» убивает пациента задолго до того, как это сделает болезнь. Есть множество примеров того, как нежелание воспринимать пациента как единство тела и сознания, а также дифференцированный подход к лечению отдельных частей тела оперативным или медикаментозным путём лишь ухудшают ситуацию.

Если вы делаете то, что и всегда, то вы и получите тот же самый результат. После того как мы более ста лет пытаемся лечить хронические заболевания с помощью лекарств и операций, не получая никакого результата, не пора ли понять, что традиционный подход нужно менять? Несомненно, обязанность каждого врача, который серьёзно относится к лечению, — задуматься о необходимости более целостного взгляда на лечение, включающего также сознание пациента.

Естественно, это означает применение более интуитивного подхода к медицине, который приведёт к более широкому пониманию процесса лечения. Это значит осознать неизвестное и принять его. Нечего и говорить — врачу может быть очень непросто признать, что у него нет ответов, учитывая наше огромное желание помогать страждущим.

Если к определённым физиологическим симптомам и нарушениям можно применять обычную тактику, то долгосрочное лечение, а не просто управление симптомами, требует смещения фокуса с конкретных аспектов болезни на большие и зачастую абстрактные силы, лежащие в основе всего процесса.

Вместо того чтобы просто искать, какое лекарство или процедура помогут справиться с физиологической проблемой, пациент

может спросить себя: «Что пытается сказать мне моё тело? Что в моём эмоциональном мире привело к появлению болезни в мире физическом? На что я могу опереться в энергетическом или эмоциональном мире, чтобы помочь лечению, которое доктор назначил моему физическому телу?»

Это и есть достижение осознанности. Оно требует понимания более глубоких, невидимых, энергетических и духовно-психологических аспектов болезни в отношении собственной жизни, а затем — сознательного взаимодействия с энергетическим полем тела и вокруг него, чтобы изменить физическое влияние на ваше здоровье. Так как осознанность работает на эмоциональном и духовном уровнях, именно образ мыслей, сильнее, чем что-либо ещё, влияет на наши физические проявления.

Когда дело касается исцеления, личность больного гораздо важнее, чем сама болезнь, поскольку энергетическая частота каждого человека уникальна и проявляется в его теле по-своему в зависимости от его биографии, взаимоотношений и эмоционального состояния. В конечном счёте наша биография становится нашей биологией. Поэтому вопрос не в том, чтобы поставить диагноз, получить лечение, как у всех, и ожидать, что на вас оно подействует иначе.

Вопрос в том, чтобы понять, почему болезнь проявилась именно у вас, в какой части тела она возникла, как состояние вашего сознания или личная энергетическая частота поспособствовали этому и как вы можете помочь своему телу исцелиться, справляясь с неразрешёнными эмоциональными проблемами, часто неосознанными.

Вот почему интуиция так важна, иногда даже больше, чем любые процедуры и лекарства. Именно невидимый мир энергии и эмоций создаёт мир физический, а не наоборот. И благодаря этому наше тело может переродиться с помощью энергии чувств и мыслей, взаимодействуя с большим энергетическим полем вокруг нас, подобно ростку, который превращает своё тело в дерево, используя лишь невидимую энергию окружающего мира.

Сам Парацельс, высоко почитаемый в современной медицине и считающийся отцом токсикологии, говорил: «Дух — это хозяин, воображение — инструмент, а тело — податливый материал. Воображение — огромная движущая сила медицины. Оно способно вызывать болезни у животных и человека и способно излечивать их. Телесные недуги можно вылечить физическими средствами или силой духа, действующей через душу».

Можете ли вы представить себе, чтобы доктор сказал нечто подобное пациенту в своём кабинете? И всё же современная медицинская теория во многом базируется на идеях Парацельса. Может быть, не такое уж безумие полагаться на интуицию и включать воображение, эмоции и энергию для облегчения процесса, а не просто лечить тело? На самом деле не существует лекарства, которое могло бы сравниться с целительной силой воображения и энергией, которую она даёт.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Метод, выбранный мною для одновременного лечения души и тела пациента, осуществляется благодаря процессу, который я называю интегративным психосинтезом (ИПС). В ходе индивидуального осмотра и назначаемых упражнений я помогаю пациентам распознать и разрешить эмоциональные проблемы, существующие порой уже несколько десятилетий или давно погребённые, которые играют значительную роль в течении болезни. Пациент работает со своей внутренней энергией и с полем, чтобы изменить привычный образ мыслей и эмоций и тем самым создать новую частоту, которая способствует исцелению и запускает процессы омоложения.

В самом буквальном смысле, ИПС — это фотосинтез человеческого сознания, в котором мы получаем всё нужное для обновления из невидимой энергии внутри и вокруг нас. И для этого нужно гораздо больше, чем просто представлять себе здоровое тело. Это значит распознать и избавиться от привычки традиционно думать и существовать, которая не только стала губительной, но и превратилась в зависимость.

Поскольку обстоятельства у всех людей различны, причина болезни гораздо важнее, чем сам её факт. В медицине будущего те события, которые предшествовали болезни пациента, будут иметь такое же значение, а возможно, и большее, как и устранение физических аспектов заболевания. Смысл гораздо важнее содержания, когда речь идёт о здоровье.

Поскольку серьёзный диагноз может напугать, я делаю всё возможное, чтобы пациент сосредоточился на глубокой внутренней работе вместо того, чтобы вникать в физиологические тонкости недуга. Наше отношение к проблеме заболевания — важный вопрос для доктора и пациента, и, лишь работая вместе, мы сможем побороть серьёзные болезни нашего времени.

Я видел множество пациентов, которые проделали такую работу и исцелились от болезней, считавшихся неизлечимыми. Некоторые из таких историй вы прочтёте на страницах этой книги. Своим собственным излечением от рака более 20 лет назад я обязан методам, которые сам разработал благодаря интуиции. Предлагаемая здесь программа включает все эти методы, а также дополнительные средства, которые я создал, защищая магистерскую диссертацию по психологии духа в Университете Санта-Моники с упором на сознание, здоровье и исцеление.

Бывало, что скептически настроенный пациент спрашивал меня: «Откуда вы знаете, что это поможет? Зачем мне напрягаться? Где результаты исследований?»

Я знаю, что это помогает, потому что прожил уже 20 лет без химиотерапии и облучения и лично видел, как пациенты преображались у меня на глазах всего за несколько лет, а иногда

и месяцев. Ничто не может быть более убедительным, чем личная встреча с великой силой исцеления.

Возможно, вам захочется счесть подобные истории чем-то вроде анекдота или счастливой случайности, говорящей о том, что кто-то почему-то не такой, как все, и наделён особыми тайными суперспособностями. Но это просто реакция, вызванная страхом, — ведь мы стремимся отбросить всё, чего не можем полностью объяснить или понять. Но, как снова и снова демонстрируют нам великие учёные, невозможность что-то понять или увидеть не означает, что этого не существует в реальности.

Если вы будете искать многотомные исследования, подтверждающие целительную связь духа и тела, то в этой книге вы их не найдёте и вряд ли найдёте где-то ещё. Дело в том, что практически все исследования финансируются фармацевтическими корпорациями, которые не проявляют интереса, если не видят финансового стимула разрабатывать средства от конкретной болезни и получать прибыль. Зачем же обращать внимание на более целостное лечение, если можно получать миллиарды от симптоматического лечения медикаментами, которые приходится принимать пожизненно, а не лечить эти болезни напрямую?

Если вам нужны доказательства, что какое-либо лечение гарантирует определённый результат, то учтите: даже традиционная аллопатическая медицина не может дать такой гарантии. Но если вы интуитивно понимаете: в вас скрыто больше целительных сил, чем вы думали, хотя и не знаете, как получить к ним доступ, — то вы человек с активным подходом к своему здоровью и не надеетесь, что доктор просто устранит неисправности подобно тому, как механик ремонтирует машину. В этом случае здесь вам откроется многое, что изменит вашу жизнь.

Всё, с чего вам необходимо начать, — это преодолеть недоверие и открыться навстречу возможностям. Когда мы идём в театр, чтобы окунуться в иную действительность, нам не нужно понимать, как достигаются спецэффекты за кулисами. Иначе разрушится магия. Чем меньше мы сосредотачиваемся на мелких деталях, обращая внимание на полную картину и действие

на сцене, тем более яркими и подлинными будут наши переживания.

Призываю вас прислушаться к своей интуиции, сделать шаг навстречу неизвестному и понять, что вам не нужны все ответы. Нужно просто сыграть свою роль. Вы не одиноки на этом пути, ведь многие проходили его раньше и достигали огромных успехов, потому что, как и вы, интуитивно понимали: исцеление — не просто лекарства или хирургическое вмешательство. Это восприятие себя через призму доверия, возможностей, и, прежде всего, осознанности.

В том возрасте, когда нетвёрд наш ум,
подростками наделены мы силой
луну будить шагами и ветрила
вмиг обуздать... и постигать сквозь шум,
что впереди, что сзади неотвязно;
умеем видеть в самый тёмный час,
как звёздный ливень накрывает нас —
поток открытий... явных, но бессвязных.
Смекалки хватит в суете дневной
зла ускользнуть, но где станок наш, чтобы
сплести узор из Опыта? Шутя,
исчезнет он, и всякий день земной
который век исходит из утробы
ликующее красное дитя.

— Эдна Сент-Винсент Миллей
«Где твоя добыча, Охотник?», 1939
Перевод Г. Власова

Upon this age, that never speaks its mind,
This furtive age, this age endowed with power
To wake the moon with footsteps, fit an oar
Into the rowlocks of the wind, and find

What swims before his prow, what swirls behind —
Upon this gifted age, in its dark hour,
Falls from the sky a meteoric shower
Of facts. . . they lie unquestioned, uncombined.
Wisdom enough to leech us of our ill
Is daily spun; but there exists no loom
To weave it into fabric; undefiled
Proceeds pure Science, and has her say; but still
Upon this world from the collective womb
Is spewed all day the red triumphant child.

— Edna St. Vincent Millay,
«Huntsman, What Quarry?»

Пробуждение осознанности

В 1955 году массивную, инкрустированную множеством кусочков смальты статую Будды переносили в новый храм Ват Траймит, расположенный в Бангкоке (Таиланд). В случае скульптуры высотой около трёх метров и весом больше пяти тонн задача оказалась не из лёгких. После нескольких безуспешных попыток снять громоздкое изваяние с пьедестала рабочие предприняли ещё одну, но им оставалось лишь беспомощно наблюдать, как опорные канаты рвутся и статуя с грохотом падает на землю. Спеша оценить масштаб повреждений, рабочие и монахи обнаружили нечто удивительное. Статуя очень серьёзно пострадала, но только снаружи: сквозь трещины взору людей предстало сверкающее золото!

Дальнейшие исследования показали, что изначально статуя была отлита из золота, а гипсом и стеклом её покрыли в XVIII веке, желая спрятать истинное сокровище и уберечь его от кражи при вторжении бирманских войск. Тайну Золотого Будды хранили настолько тщательно, что она затерялась в столетиях. До тех пор, пока её не взялись переносить на новое место, никто в храме не знал секрета. Но при падении скульптуры тайна открылась.

В сущности, книга об этом. Всем нам знакомо чувство, когда нас поднимают лишь для того, чтобы потом неожиданно уронить в пучину мук и страданий, откуда, возможно, выбраться уже не удастся.

Когда нам больно, мы склонны искать причину несчастья, но их может быть огромное количество: болезнь, развод, потеря близкого, сложности в отношениях, работа, которая кажется смертельной ловушкой, ощущение подавленности или полного

одиночества, и многое, многое другое. Но мы часто упускаем из виду, что значение имеет не само несчастье, а наше отношение к нему. Видите ли, любой недуг, любая проблема, всякий негативный опыт даёт нам выбор. Мы можем винить во всём неудачное стечение обстоятельств и признать себя побеждёнными, а можем разглядеть под разрушенной поверхностью золото, которого прежде не замечали.

Для этого переворота в сознании, меняющего жизнь, потребуется то, что я называю пробуждением *осознанности*. Меня к осознанности привёл рак.

Мой сигнал к пробуждению

Я был на втором курсе мединститута; очередной долгий учебный день закончился. Как только я вернулся в свою комнату, меня неудержимо потянуло в кровать. Всё, чего я хотел, — спать! Вместо того чтобы просмотреть свои записи с последней лекции, я скинул книги на пол и уронил голову на подушку. Через несколько секунд я спал мёртвым сном.

В два часа ночи я, полностью проснувшись и в ясном сознании, резко сел в постели. Я услышал голос у себя в голове так отчётливо, как если бы кто-то заговорил со мной из противоположного угла комнаты. Голос произнёс: «Проверься!» Не знаю почему, но я тут же отправился в ванную и осмотрел свой пах. Вот оно: опухоль на левом яичке!

Следующие четыре часа я шерстил интернет в поисках всех мыслимых объяснений. Запугав себя до смерти обилием информации, я позвонил брату Мехрдаду, который работал терапевтом в Сан-Диего. Он попытался успокоить меня, напомнив, что студенты-медики — те ещё ипохондрики. Но я знал: это не просто игра воображения. Это что-то серьёзное!

В первую очередь я обратился за медицинской страховкой, которой у меня до сих пор не было, ведь студент не может себе её позволить. С помощью брата я получил страховку

и немедленно пошёл к врачу. Мне сообщили диагноз: третья стадия рака яичка с 70% вероятностью метастазов (опухоль расползётся по телу).

Услышав неутешительные новости и прочитав отчёт, где врач подробно расписал, как плохи мои дела сейчас и насколько они станут хуже во время лечения, особенно в случае осложнений, я зациклился на этой информации, как будто кроме неё на свете больше ничего не существовало. Шёл 1997 год, когда газетные заголовки трубили об олимпийском чемпионе по фигурному катанию Скотте Гамильтоне и велогонщике Лэнсе Армстронге, боровшимися с таким же типом рака. Помню, как меня накрыла паника, когда я читал интервью с Армстронгом. Он подробно рассказывал, как из яичек метастазы распространились в лимфатические узлы, в лёгкие и в мозг.

Врачи-онкологи предложили мне единственный вариант лечения — удаление яичек и всех лимфоузлов кишечника (шестнадцатичасовая операция) с последующими курсами облучения и химиотерапии вместе с транквилизаторами и антидепрессантами. Предполагалось настолько серьёзное воздействие на мой организм, что я подумал: неужели нет альтернативы?! Я понимал, что это неправильно, но что в таком запущенном случае «правильно» — и подавно не знал.

ВЫДЕРЖКИ ИЗ ОТЧЁТА НАЦИОНАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА «ГОРОД НАДЕЖДЫ», ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ БЕКМАНА. САДЕГИ ХАБИБ, МАРТ 1997

У пациента с тератокарценомой и инвазией опухоли в сосуды выявлена 70% вероятность распространения микрометастазов в ретроперитонеальные лимфоузлы...

Риск бесплодия...

Высокая вероятность рецидива в следующем году...

Может потребоваться до четырёх курсов химиотерапии соединениями платины...

ИТОГОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендую данному пациенту в течение ближайшего месяца пройти операцию по левостороннему нервосберегающему иссечению забрюшинных лимфатических узлов.

Мы говорили о потенциальных рисках и осложнениях, которые могли возникнуть во время операции: в их числе значительная кровопотеря, вероятность негативной реакции на анестезию, образование гнойных нарывов, занесение инфекции в рану, тромбоз глубоких вен, эмболия лёгочной артерии и смерть.

Шаг назад

Когда доктор вручил мне бумаги с диагнозом, я не знал, что делать и куда идти. Я ощутил потерянность, беспомощность и безнадёжность. Каким-то образом я забрёл в институтскую анатомическую лабораторию. Возможно, всё дело в переполнявших меня эмоциях, а может, так подействовал запах формальдегида, но как только я вошёл в помещение, из глаз моих хлынули слёзы. И вдруг мне явился ангел в образе моего коллеги-анатома Гари.

Гари взглянул на меня и сказал: «Похоже, твои дела плохи!»

«У меня только что обнаружили рак», — ответил я.

Он немного помолчал, переваривая сказанное, потом без лишних раздумий предложил: «Пойдём пообедаем!»

Гари старше меня. На тот момент у него уже были жена, сын и докторская степень по психологии. Я уважал Гари и доверял ему, поэтому согласился на предложение пойти пообедать, хотя о еде думал меньше всего. Мы отправились в мексиканский ресторан на другой стороне улицы. Когда мы сели за стол друг напротив друга, Гари стал задавать вопросы: «Как ты? Что ты чувствуешь? О чём думаешь?»

Я не мог вымолвить ни слова. Мне было трудно дышать: как будто слон сел на грудь. Всё казалось неправильным. Я так

устал, что почти ничего не соображал и не имел ни малейшего понятия, как быть дальше. Но, хотя произнести первые слова было трудно, стоило мне заговорить, как ответы полились из меня сами собой.

Я выговаривался, а Гари слушал, глядя на меня своими добрыми светло-карими глазами. Когда я закончил, он дал мне почувствовать, что всё понял. А потом сказал нечто, изменившее мою жизнь навсегда: «Не знаю, в какого Бога веришь ты, но я верю в любящего Бога». Помолчав, придвинулся и, глядя мне прямо в глаза, сказал: «Ты выздоровеешь. Не знаю как, но выздоровеешь».

От того, как он произнёс эти слова, я сразу же ему поверил. Это было сродни волшебству. Слон спрыгнул с моей груди. Я ощутил прилив энергии. Почти на автомате я поднял руку, подзывая официанта. Мы с Гари сидели практически в полном молчании, пока я поглощал не один, не два, а целых три мексиканских бутерброда с рыбой.

Этот разговор стал для меня поворотным событием. Вскоре я осознал, что в борьбе с раком у меня есть выбор и я могу сказать «нет» планам своего врача или большей их части. И могу продолжить поиски ответа, который окажется правильным именно для меня.

Так я и сделал. Я предпочёл удалить яичко с опухолью, но остальные рекомендованные мне процедуры отверг. Это решение далось мне нелегко, и я не стану советовать его всем и каждому. Но, проведя кропотливое исследование и проконсультировавшись с другими специалистами, я, как студент мединститута, понял, что выбрал наилучший для себя путь. Однако в семье понимания не встретил. Мои лечащие врачи сочли меня безумцем, но я был непреклонен и решил подчиниться тем силам, которые знали о моей проблеме больше меня, и голосу, который велел мне поверить любящему Богу, о котором напомнил Гари.

Я почувствовал, что освобождаю в своей жизни место для ответов, и понимал, что всё ещё нуждаюсь в лечении, поэтому

после операции по удалению яичка взял в мединституте академический отпуск на год и отправился в путешествие навстречу открытиям. Я начал с Мексики, где учился у курандерос (народных целителей). Потом посетил Гвадалахару, Кордову и Веракрус, чтобы освоить ещё больше древних методик врачевания. Затем поехал в Германию, где познакомился с новым медицинским подходом, согласно которому в клетках всего организма хранятся воспоминания так же, как и в нейронах мозга, а негативная энергия нерешённых эмоциональных проблем играет существенную роль в зарождении болезни.

Я побывал в штате Химачал-Прадеш на севере Индии, где открыл для себя медитацию, йогу, массаж и углубил познания в области остеопатической медицины. За время путешествия я не получал никакого традиционного лечения, но много работал с разными наставниками, которые помогли мне лучше понять себя, а также осознать свои негативные чувства и ошибки восприятия.

Всё это время я постоянно мыслями возвращался к нашему с Гари обеду. Каждое утро я вставал с постели и писал на внутренней стороне большого пальца своей руки слово «любовь». Оно напоминало мне о том разговоре и давало утешение, если я начинал сомневаться в правильности выбранного пути. Гари сделал для меня очень важную вещь, но у меня по-прежнему оставались вопросы. И больше всего мне хотелось понять, как за время одного недолгого разговора я из опустошённого, встревоженного, беспомощного и утратившего надежду студента превратился в человека, полного энергии, уверенного в своих силах… и голодного! Как такое возможно?

Со временем я понял, что в мой самый тёмный час Гари зажёг во мне свет осознанности. Он показал мне, как справляться с эмоциями, придал мыслям и чувствам, разрывающим меня изнутри, нужную скорость и направление. Гари избавил от страха, который поглощал мою энергию, от гнетущей тяжести, которая наполняла меня и казалась слоном, сидящим на груди, от бессилия, которое убивало мой аппетит.

Благодаря этому я смог заглянуть вперёд и увидеть целостную картину — любящий Бог заботится обо мне, а значит, я в любом случае выздоровею.

Способность справляться с негативными переживаниями и сосредотачиваться на этой утешительной мысли позволила случиться положительному энергетическому сдвигу, который оказал глубокое влияние на моё душевное и физическое самочувствие. Чем больше я узнавал от наставников, встречавшихся на моём пути, тем более понятной становилась мне тесная связь между разумом и телом. Она и оказалась ответом на вопрос, как всего за несколько минут от полного неприятия самой мысли о еде я дошёл до зверского голода.

Я подумал: не указывает ли рак на нечто глубинное во мне — на нечто такое, что требует исцеления прежде моего физического тела? Если так, то я не избавлюсь от своей болезни полностью, пока не узнаю, как мои разум и дух питают её.

Пытаясь понять, куда направляет меня «указатель», я стал припоминать разные травмы в детстве.

Следуя указателям

Даже при самом благоприятном стечении обстоятельств расти в Иране нелегко. А мои обстоятельства отнюдь не были благоприятными. В воспоминаниях из раннего детства я храню множество сцен домашнего и сексуального насилия, совершённого родственником, которого я любил и которому доверял. Меня переполняли стыд и вина, а религия внушала, что Бог меня наказывает. Я был уверен, что заслуживаю наказания, иначе со мной бы этого не случалось.

Когда мне было двенадцать лет, наша семья переехала в Соединённые Штаты, и меня сразу отправили в бесплатную среднюю школу. В школе я не мог выразить свои потребности и желания, так как совсем не говорил по-английски. Да и дома меня не побуждали к открытому общению и самовыражению. Вкупе с насилием это делало меня совершенно беззащитным.

Как только мы уехали от моего обидчика, насилие прекратилось, но я понял, что по-прежнему не могу устроить собственную жизнь. Было практически невозможно обрести голос, уверенность в себе и способность постоять за себя.

Особенно это касалось отношений с женщинами. Будучи по природе гетеросексуальным, фактически я не мог установить контакт ни с одной представительницей противоположного пола, кроме учителей и родственниц.

Спустя несколько лет после переезда в Соединённые Штаты, всё ещё не имея друзей и сражаясь с английским, я твёрдо решил по-настоящему с кем-нибудь сблизиться. И вот однажды, когда я тренировался в школьном спортзале, такой шанс представился. Мои атлетические перчатки износились, поэтому мистер Кайзер, тренер по футболу, направил меня к капитану футбольной команды Робби, который продавал лишние пары. Это была та самая долгожданная возможность! Накануне мне достался старый ежедневник. Я вырезал оттуда картинки со всеми футболистами, включая Робби, чтобы поупражняться в произношении их имён и быть готовым завести разговор. Вырезки хранились у меня в кошельке, так что при каждом удобном случае я мог тренировать навыки общения. И наконец мне представился шанс первым заговорить с самым популярным парнем в школе.

Когда я подошёл к Робби, он понял, что мне нужно, и попросил следовать за ним к его шкафчику в раздевалке. Я и подумать не мог, что он будет так приветлив со мной и всё пойдёт так гладко. Когда он протянул мне перчатки и назвал цену — десять долларов, я раскрыл свой кошелёк… И все фотокарточки футболистов выпали!

Изучая разбросанные по полу раздевалки листки с картинками, Робби отступил на шаг назад. Внезапно я осознал, что он обо мне подумал.

После долгого молчания он посмотрел на меня и сказал: «Блин, да ты гомик!» Я такого слова раньше не слышал, поэтому не совсем понял смысл сказанного, хотя тон и манеры Робби выражали неприязнь. Но как я мог оправдаться на своём

скудном английском? Мне было нечего противопоставить его предрассудкам.

После этого случая я бы всё отдал, чтобы снова стать одиноким невидимкой. Вместо этого я сделался мишенью. Девочки великодушно предлагали мне себя, а когда я, верный традиции уважать женщин, игнорировал их намёки, они смеялись и перешёптывались: «Я же говорила тебе, он гей!» Ребята тоже говорили всякое такое, чего я не понимал до тех пор, пока не получил разъяснения от тренера Кайзера. Тогда я узнал много эпитетов, которыми награждают и высмеивают гомосексуалистов.

Это были восьмидесятые, самый расцвет СПИДа — время, когда гомосексуалистов подозревали в распространении вируса и презирали гораздо сильнее, чем сейчас. Этот печальный опыт лишь укрепил моё желание обрести мужественность и контроль над жизнью.

Насколько могу судить сейчас, я был слабым и беззащитным. Меня постоянно обижали, и мне казалось, что так будет всегда.

Прорыв

Пережитое в детстве и юности всплыло на поверхность, когда я путешествовал и изучал альтернативные методы лечения. Всё это позволило мне по-новому взглянуть на свою болезнь. Я понял: хоть я и не могу направить энергию на уничтожение рака, она может направлять меня. Для этого я должен заглянуть в себя и понять, что болезнь пытается мне сказать.

Если проанализировать все полученные мною знания, то немудрено, что за годы сексуального насилия, подавленных эмоций, унижений на сексуальной почве в старших классах, борьбы за мужское начало и обретение контроля во мне накопилась негативная энергия, которая проявилась в виде рака половых органов.

Осознание поразило меня подобно вспышке молнии: раковая опухоль не хотела меня убить — она лишь пыталась обратить моё внимание на то, что я очень искажённо воспринимаю

себя, а окружающий мир вижу в негативном свете и строю свою жизнь так, будто это истина, а не ложная установка. Более того, я жил с этой установкой настолько долго, что даже заболел.

Но я наконец понял, о чём мне пыталась сообщить раковая опухоль. Я должен был научиться воспринимать себя настоящего и видеть мир таким, каков он есть, отбросив жалобы и осуждения, ведь они уводят в сторону от цели. И должен привнести это озарение в свой прошлый и нынешний опыт. В конце концов, я сражался не только со своими детскими травмами. Решение удалить яичко, в котором обнаружилась раковая опухоль, вернуло к жизни прежние опасения по поводу моего мужского начала. Мне сказали, что после операции я вряд ли смогу стать отцом. Эти слова прозвучали как приговор, с которым трудно смириться. Я боялся утратить часть своей природы, ведь тогда ни одна женщина не захочет создать со мной семью.

Вернувшись из путешествия, я продолжил регулярно наблюдаться у врачей «Города надежды» — знаменитого онкологического госпиталя и исследовательского центра рядом с Лос-Анджелесом. Хотя злокачественное образование было удалено, в анализах крови всё ещё присутствовали онкомаркеры. Не вернётся ли болезнь? Не перекинется ли на другие органы? Когда это может случиться?

Несмотря на неопределённость, я по-прежнему отвергал всякое дальнейшее медицинское вмешательство, предпочитая сосредоточиться на повышении степени своей осознанности и более глубоком принятии себя настоящего. Следуя намеченным курсом, я чувствовал: что-то меняется. Ощущал это, но не мог объяснить.

Спустя полтора года после обнаружения опухоли мне позвонил друг, руководивший лабораторией, куда я отправлял образцы крови. Он знал мою историю, поэтому связался со мной лично. Едва сдерживая эмоции, он сказал: «Хабиб, в твоей крови нет онкомаркеров. У тебя больше нет рака!» Вот оно — доказательство тех изменений на энергетическом уровне, которые я почувствовал!

Вскоре я прошёл плановое обследование у своего онколога. Результаты подтвердились: я был здоров, и я здоров по сей день. Ни следа рака!

В качестве доказательства я храню публикацию «Города надежды». А ещё с радостью хочу сообщить, что, несмотря на неблагоприятный прогноз относительно возможности стать отцом, я женился на чудесной женщине, которая приняла меня вопреки всем прогнозам, и мы вместе растим двоих общих детей, зачатых традиционным способом.

И это ещё не всё. За годы жизни без рака я окончил мединститут, и вместе с супругой, доктором Шерри Сами, мы ведём успешную врачебную практику в Лос-Анджелесе, где я помог многим пациентам исцелиться не только физически, но и эмоционально, душевно и духовно, указав им путь к пробуждению осознанности.

Но я наконец понял, о чём мне пыталась сообщить раковая опухоль. Я должен был научиться воспринимать себя настоящего и видеть мир таким, каков он есть, отбросив жалобы и осуждения, ведь они уводят в сторону от цели.

В 1997 году, в день, когда мне озвучили диагноз, в час, когда произошёл тот знаменательный разговор, Гари побудил меня изменить ход мыслей и сосредоточиться на слове «любовь». Оно стало для меня чем-то вроде мантры. Превратилось в идею, которую я обдумывал каждый день до тех пор, пока много лет спустя мы с супругой не основали международное общественное движение «Кнопка любви» (lovebutton.org). Наша миссия — обучать людей и побуждать их к преобразованию общества посредством дел, продиктованных любовью и добротой.

На финальном футбольном матче за звание чемпиона Американской национальной лиги Супербоул-50 музыканты группы Coldplay во главе с солистом Крисом Мартином раздали всем семидесяти пяти тысячам присутствующих

«кнопки любви» — значки, которые крепятся на одежду. Во время выступления между таймами артисты попросили всех поднять красочные плакаты — тот матч смотрело около 111 миллионов зрителей по всему миру. На плакатах были слова: «Верь в Любовь!» Это вдохновляющий пример того, какие чудеса творит осознанность, ибо, как вы вскоре узнаете, чем более вы осознанны, тем больше любви в вашей жизни.

Зачем вам осознанность

Научившись осознанности, я стал осмысленно творить *жизнь, которой достоин.*

Но самое главное — я обнаружил, что жизнь в состоянии осознанности не требует поиска и обретения чего-то, чего у меня нет.

У меня уже было всё, что нужно. У каждого уже есть всё, что нужно. Я не понимал этого, пока не научился по-новому воспринимать себя и всё происходящее со мной. Именно болезнь изменила моё сознание, поэтому я никогда не говорю: «У меня был рак». Я говорю: «У меня была опухоль в сознании».

Мои родители были людьми неграмотными. Отец работал на автозаправке, а мать была нянечкой и зарабатывала лишь на то, чтобы прокормить меня и двух моих братьев. Разумеется, детство не стало для меня источником вдохновения. Напротив, всеми своими успехами я обязан осознанности. Тот факт, что я сумел преодолеть культурные, экономические и языковые барьеры своего прошлого, справиться с последствиями эмоциональных травм и тяжёлой болезнью, получить медицинский диплом, стать врачом и заняться частной практикой, свидетельствует о силе осознанности.

Конечно, я пришёл к этому не сразу. Десять лет после того, как узнал свой диагноз, я проработал помощником главврача

в крупнейшей в Калифорнии клинике по лечению профзаболеваний. Я ежедневно видел людей, получивших производственные травмы: среди самых типичных симптомов — боль в пояснице, среди самых нестандартных случаев — отрезанные станком пальцы. Это была полезная работа, но обстановка отнюдь не способствовала исцелению. В день я осматривал минимум шестьдесят пациентов, уделяя каждому не больше двенадцати минут. Я спешил отправить их в следующий «цех», словно это были не люди, а детали на конвейерной ленте.

Приоритетом была скорость, что очень серьёзно отразилось и на моей жизни вне работы. Когда жена говорила со мной, я торопил её настойчивыми просьбами говорить по существу. А однажды, слишком разогнавшись на шоссе, я попал в аварию. Это был кризис, который вернул меня к осознанности. Чтобы исцелиться после аварии, я поехал на десятидневный курс медитации, где на меня снизошло озарение: нужно поменять образ жизни, в том числе сменить работу. Я арендовал офис площадью около 33 кв. метров и занялся частной практикой. Дела пошли в гору, и через полгода ко мне на приём уже выстраивалась длинная очередь.

Таков мой путь. Дальнейшее в этой книге — о вашем пути! В вашей жизни, как и в моей, развитие и прогресс могут пойти не по прямой. Вы где-то застрянете, ощутите неудовлетворённость, или даже вам покажется, что вы движетесь назад. Всё изменит осознанность: тысячи пациентов, которым я помог исцелиться не только телесно, но и эмоционально, душевно и духовно, уже открыли её в себе.

Обычно люди приходят ко мне с жалобами на физические недуги, от выпадения волос и проблем с лишним весом до аутоиммунных заболеваний и рака на последних стадиях. Чтобы помочь пациентам справиться с физической стороной болезни, я использую традиционные лечебные практики, но для облегчения их душевных мук я выхожу далеко за рамки традиций. Не важно, от какого недуга страдает тело, — истоки болезни всегда где-то глубже.

Болезнь тела — это лишь проявление, внешний признак более глубокой раны, поэтому я посвящаю много времени знакомству с различными сторонами жизни пациентов. И всякий раз причина возникновения недуга — в недостатке осознанности. Обстоятельства, приведшие к нему, у каждого свои, но исцеление возможно лишь через осознанность. Поэтому всех, кто приходит ко мне, я непременно учу идти по пути осознанности. Так я не только помогаю пациентам почувствовать себя лучше, но и побуждаю их вести здоровый образ жизни, стремиться к счастью и жить более полно.

Знания и техники, которые я усвоил с момента выявления моего недуга, будут полезны каждому, кто не живёт полноценной жизнью. Её неполноценность может проявляться как в форме болезни, так и в виде ступора, блока, апатии, тревоги, отстранённости, бессилия, подавленности или сочетания всего сразу. Какими бы ни были симптомы и особенности состояния, осознанность поможет одолеть любую проблему. Она задаёт тон эмоциональному и физическому исцелению, пробуждает жажду действия, освобождает от стресса и негативной энергии и позволяет жить той жизнью, к которой вы всегда стремились.

Для этого вам не нужно учиться любить себя, мыслить позитивно или достигать каких-то иных целей, проповедуемых сторонниками движения Нью Эйдж. Напротив, для пробуждения осознанности следует уважать все свои эмоции — положительные, отрицательные, противоречивые. Принимая всё многообразие эмоций, вы впускаете их в свой чистый внутренний мир — в пространство истинной самости. Став частью вашего «я», они вдохновляют вас на раскрытие и проявление внутренней силы, совершенства и любви, которыми вас наделила природа.

Именно осознанность помогает увидеть в неблагоприятных жизненных обстоятельствах уникальный шанс преодолеть ограничения, познать себя настоящего и раздвинуть рамки восприятия так, как было бы невозможно без этого опыта.

Подобно Золотому Будде, мы можем сбросить тесные, невзрачные маски и открыться более полным, ярким, волнующим впечатлениям, которые способен подарить этот мир.

Давайте начнём прямо сейчас!

ЗАКОН ЖИЗНИ

Любовь Порождает Любовь,
Любовь творит Жизнь,
Жизнь взращивает Страдание,
Страдание нашёптывает Страх,
Страх сопровождает Мужество,
Мужество приносит Уверенность,
Уверенность нашёптывает Надежду,
Надежда дарует Жизнь,
Жизнь приглашает Любовь,
Любовь порождает Любовь.

— Доктор Хабиб Садеги
(При участии Марго Бикель)

ЧАСТЬ I

ПОНИМАНИЕ ОСОЗНАННОСТИ

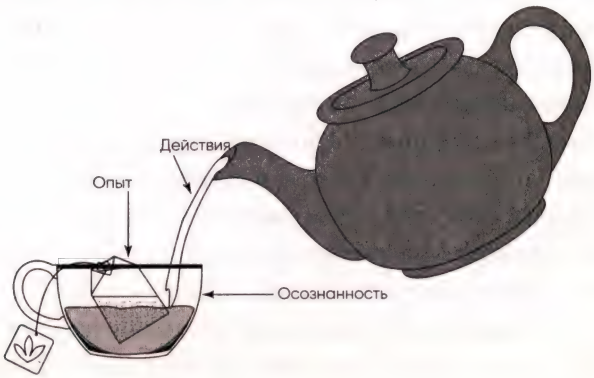
ГЛАВА ПЕРВАЯ

Что такое осознанность?

Когда люди спрашивают меня, что значит быть осознанным, я прошу их представить себе, как они готовят чай. «Что вам для этого нужно?» Обычно в ответ мне говорят про горячую воду и, конечно, про сам чай.

Для приготовления чая эти две составляющие, несомненно, нужны, но вам потребуется кое-что ещё. Более того, вода и чай — не самое главное! Чтобы сделать напиток, вам прежде всего понадобится чашка. Вам нужен сосуд, куда вы насыплете чай и нальёте воду.

Осознанность и есть та самая чашка! Наш опыт и наши действия — это вода и чай в чашке. Из этих двух составляющих



получится вкуснейший бодрящий напиток, но лишь в том случае, если у вас есть чашка. Представьте, каково это — заваривать чай без неё. Вы хотите налить воду на листья чая, но у вас нет сосуда, так что никакого ароматного напитка вы не получите. Сплошной беспорядок, вот что будет.

Отсутствие осознанности, как и отсутствие чашки, отнюдь не пустяк. Не имея осознанности, мы неспособны придавать форму и содержание действиям и событиям, которые происходят в нашей жизни. Поэтому многие из нас не знают, что делать, когда чувствуют себя загнанными в угол или несчастными.

Вот почему нам кажется, будто мы не готовы к жизненным трудностям и травмирующим событиям.

Будучи студентом мединститута, за неделю я запоминал столько информации, что её хватило бы на целый телефонный справочник, но ни в одном справочнике не было сказано, как мне жить. Потому я и растерялся, услышав свой диагноз. Я много знал о раке и о том, как он влияет на организм, но не понимал, что делать, когда у меня самого обнаружилась раковая опухоль. Мысли затопили моё внутреннее пространство подобно тому, как вода заливает стол, если наливать её на чай без чашки. Во мне был беспорядок, пока не появился Гари и не сделал то, что я не смог сделать для себя сам. Он придал моим мыслям форму и содержание. В ключевой момент он стал моей «чашкой».

Не думаю, что смог бы излечиться от рака без того подарка, который преподнёс мне Гари. Обед в мексиканском ресторане стал первым шагом к моему выздоровлению. Позже я осознал, что должен был сам сделать для себя то, что сделал Гари. Рак тогда стал моим испытанием, но не единственным: имелись и другие трудности, с которыми я должен был справляться. Я не мог жить, постоянно рассчитывая, что Гари или кто-то столь же душевно щедрый окажется рядом в моменты, когда я буду нуждаться в осознанности. Мне пришлось самому научиться придавать мыслям и действиям форму и содержание — творить собственную чашку. Изготавливая чашку, гончар знает, какая глина годится, а какую лучше не использовать. Точно так же осознанность

позволяет извлекать из жизненного опыта полезные уроки — те, которые помогают узнавать новое, развиваться и раздвигать границы нашего «я». А потом мы отбрасываем лишнее, очищая свою «чашку» от страхов, недовольства, осуждения, печали и прочей «накипи», которая мешает нам двигаться вперёд. Эти негативные состояния лишь преграждают путь, а быть может, даже вредят нам, если мы подпускаем их к себе.

Теория контейнирования[2]

Суть осознанности выражена в теории, разработанной британским психоаналитиком Уилфредом Бионом в шестидесятые годы прошлого столетия. Основная идея теории Биона в том, что для полного и эффективного проживания своих мыслей и чувств мы должны в первую очередь уметь их контейнировать. Однако большинство из нас инстинктивно поступает с неприятными или негативными эмоциями противоположным образом, отстраняясь от них, пытаясь их изменить, контролировать или игнорировать.

Контейнирование подразумевает способность собирать и хранить эмоции, которые мы испытываем в каждый конкретный момент, и быть в ладу с ними настолько, чтобы принимать их как есть. Прорабатывая эмоции подобным образом, мы позволяем им пройти сквозь нас.

Забавно, что именно через контейнирование, именно через удержание мыслей и эмоций мы можем двигаться вперёд. Этот процесс требует пространства, но и порождает пространство.

Чтобы понять мою мысль, представьте себе уборку в доме. Несколько лет назад на кабельном ТВ в моду вошла тема накопительства. Канал A&E показывал шоу *«Барахольщики»*, по TLC

---

[2] Контейнирование — способность удерживать, а затем перерабатывать разные виды психической энергии: эмоции, напряжение, инстинктивные импульсы и многое другое. В психоаналитической традиции термин связан с двумя именами: Дональд Винникот и Уилфред Бион.

шли «*Накопители: погребённые заживо*», а на телеканале «Стиль» было десять сезонов «*Чистого дома*».

Если вы смотрели хоть одно из этих шоу или если среди ваших знакомых есть накопители, то вы наверняка имеете представление, в каком беспорядке они живут, и знаете, что со временем количество вещей в их доме лишь растёт. Всё может начаться с нескольких кип газет на полу, стопок одежды, которую никогда не убирают в шкаф, или горы посуды в раковине. По мере усиления привычки к накопительству небольшой беспорядок переходит в захламление. Потом хлам захватывает новые территории: сначала одну комнату, потом две. Если человек продолжает в том же духе, вскоре его дом превращается в свалку. У закоренелого барахольщика груды вещей лежат повсюду, пола почти не видно, да и самому накопителю ногу некуда поставить. Он не убирается в доме, так как негде развернуться, и прибраться становится ещё сложнее, ведь места для манёвра нет.

Подавляя или загоняя свои чувства и мысли внутрь, мы точно так же застреваем эмоционально и духовно, или, как я это называю, психоэмоционально. Как гласит народная мудрость, «чувства, погребённые заживо, никогда не умирают». Иными словами, если у нас нет привычки к контейнированию и проработке своих эмоций и мыслей, наше внутреннее пространство постепенно делается похожим на дом барахольщика. Мысли и эмоции оседают, переполняя сознание. Со временем оставленные без внимания груды хлама разрастаются, не только погребая под собой нашу истинную суть, но и становясь вредными, даже губительными. Когда количество «мусора» во внутреннем пространстве доходит до предела, в организм вторгается болезнь или приходит другое несчастье.

Следовательно, осознанность — не просто чашка. Осознанность — это чистая чашка! Чтобы чай был вкусным, полезным, бодрящим, нам понадобится не просто сосуд, из которого можно пить, а чистый сосуд. Для достижения осознанности нужно не только создать чашку, но и поддерживать ее в чистоте: без накипи и налёта.

Грязь на дне наших «чашек» состоит из неверных оценок и предрассудков, ограничивающих убеждений, отвлечений, подавляемых эмоций и непроработанных переживаний (положительных или отрицательных), которые остаются в нас, истощая энергию и мешая двигаться дальше.

Нужно научиться прорабатывать и осмысливать происходящее: опыт, который мы приобретаем, то, о чём мы думаем, эмоции, которые мы испытываем, — чтобы вся эта грязь не скапливалась и не переполняла наши «чашки». Это нужно делать регулярно, как уборку в доме. Чем дольше мы откладываем наведение порядка, тем больше работы нам предстоит, когда мы, наконец, примемся за дело, и тем выше вероятность извлечь на свет нечто отвратительное, незаметно зреющее в потаённых уголках нашей души.

Тридцать спиц в колесе соединены одной осью,
но именно пустота между ними составляет суть колеса.
Горшок лепят из глины,
но именно пустота в нём составляет суть горшка.
Дом строится из стен с окнами и дверями,
но именно пустота составляет в нём суть дома.
Общий принцип: материальное — полезно,
нематериальное — суть бытия.

— Лао Цзы, Дао Дэ Цзин

Thirty spokes share the wheel's hub;
It is the center hole that makes it useful.
Shape clay into a vessel;
It is the space within that makes it useful.
Cut doors and windows for a room;
It is the holes which make it useful.
Therefore benefit comes from what is there;
Usefulness from what is not there.

— Lao Tzu, Tao Te Ching

Как недостаток осознанности проявляется в повседневной жизни

Если хотите понять, как недостаток осознанности может проявиться в вашей жизни, представьте семейную пару в пылу ссоры. Чтобы достичь взаимопонимания и поступить так, как будет лучше для отношений, а не для кого-то одного, в разговоре должен быть чёткий смысл. Каждый из партнёров должен согласиться с тем, что другой имеет право на своё мнение и достоин быть услышанным. Тогда пара, скорее всего, сможет найти разумное решение.

Вы наверняка не раз были свидетелем или участником беспредметных ссор и знаете, как быстро они выходят из-под контроля. Голоса становятся всё громче, каждая сторона хочет быть услышанной и понятой. Вместо того чтобы внимательно слушать, спорщики перебивают друг друга, стараются перекричать в попытках (зачастую безуспешных) донести свою мысль.

В такой ситуации каждый стремится доказать свою правоту, а не достичь взаимопонимания. Не сумев договориться о том, что «правильно», оппоненты по кругу повторяют одно и то же, а не движутся дальше. Слова становятся резче, звучат упрёки и оскорбления. Вскоре разговор превращается в подобие грязевой лавины, где кипят гнев, беспокойство, болезненные эмоции, но решения, приемлемого для обеих сторон, не предвидится.

Знакомо, не правда ли?

А как вам такая ситуация? Однажды я увидел, как маленький сынишка моей знакомой учится ходить и, топая вразвалочку, впечатывается в стеклянную дверь. Малыш падает на пол и разражается бурными рыданиями. На нём ни царапины, но он испытывает целую гамму эмоций: страх, недоумение и досаду на свой юный мозг, который ещё не работает как надо. Услышав плач сына, моя знакомая поспешила к нему, но вместо того, чтобы подойти и успокоить ребёнка, она начала кричать: «О Боже! О Боже! Что с тобой?!» Оглядывая комнату, она обнаружила

супруга и стала выговаривать ему: «Зачем ты закрыл эту дверь? Почему ты не следил за ним?» Супруг, обиженный и уязвлённый, накричал в ответ. Глядя на несдержанность родителей, бедный малыш завыл ещё громче.

Вместо того чтобы раздражаться или искать виноватого, мать должна была контейнировать свои чувства. Ей нужно было спокойно подойти, взять ребёнка на руки, обнять, вытереть ему слёзы и ласково заверить, что всё будет хорошо.

Как только малыш успокоится, она могла бы легонько похлопать по стеклу, чтобы помочь сынишке понять, в чём дело. Она должна была научить малыша открывать стеклянные двери или обходить их, чтобы такого больше не повторилось. Она должна была контейнировать его эмоции и встроить в него этот опыт, дав ребёнку возможность вернуться в состояние эмоционального равновесия, а потом научить его самостоятельно возвращать себе это равновесие. Родители, в особенности матери, — наши главные преподаватели искусства контейнирования эмоций, но, если они сами не овладели этой наукой, дети, возможно, тоже её не освоят.

Недостаток осознанности проявляется в нашей жизни не только в виде негативного опыта и сложностей во взаимоотношениях. Он может стать вопросом жизни и смерти, что и случилось со мной недавно, когда я ехал на машине домой по оживлённой лос-анджелесской магистрали. На меня зигзагами мчался мотоцикл, стремительно прокладывая себе путь в потоке транспорта. «Сбавьте скорость, пожалуйста», — попросил я мотоциклиста, когда до бампера моего автомобиля оставалось несколько десятков сантиметров. Мгновение спустя я с ужасом наблюдал, как ещё одна машина перестраивается в другой ряд прямо перед мотоциклом. Поскольку он ехал слишком быстро и не мог свернуть с пути, он протаранил ту машину.

Когда мотоцикл разбился, я увидел пролетающее по воздуху тело водителя, немедленно заглушил мотор и подошёл к лежащему на земле парню. Рядом с ним уже была женщина, которая находилась ближе всего к месту аварии. Он не мог пошевелиться,

зато постоянно спрашивал её о своём мотоцикле. «На вашем месте я бы меньше всего беспокоилась о мотоцикле, — сказала она. — Вы в ужасном состоянии!»

Глаза у мотоциклиста расширились от страха, и тут я решил вмешаться. Боясь, что мужчина впадёт в состояние шока, если кто-нибудь не удержит его в ясном сознании, я стал подле него на колени, взял его за руку, посмотрел ему в глаза и произнёс: «Я врач. Вы попали в аварию. Скорая уже в пути. Худшее позади, и вы поправитесь».

Закончив говорить, я почувствовал, как мужчина практически растаял от облегчения. Я завладел его вниманием. Чтобы удержать пострадавшего в сознании и относительном спокойствии, я говорил без умолку: «Хочу задать вам несколько вопросов. Могу позвонить кому-нибудь из ваших близких. Кому позвонить?»

«Сестре», — ответил он.

«Её имя…»

Я написал её имя на руке.

«Отлично. Просто замечательно! У вас есть аллергия на что-нибудь?»

«Нет».

«Вы принимаете какие-то лекарства?»

«Да» (он перечислил несколько препаратов.) Эти названия я тоже написал на своей руке.

Мы разговаривали до тех пор, пока не приехала скорая. К тому времени не только я собрал всю информацию, которая могла понадобиться фельдшерам, но и парень был спокоен и собран. Он не дышал так тяжело и не думал лишь о своём мотоцикле. Его взгляд больше не метался туда-сюда. Несмотря на полученные травмы, он был вовлечён в процесс: отвечал на вопросы, понимал, что происходит вокруг, а ведь это наилучшее состояние для участия в собственном исцелении.

Однако всё могло бы быть иначе. Тот мотоциклист мог бы погрузиться в растерянность, тревогу и страх. Но этого не случилось — вот в чём суть! Как показало исследование, если

в травмирующей ситуации вы поступаете как я, то серьёзно увеличиваете шансы пострадавшего на выживание.

В каждой ситуации, с которой мы сталкиваемся, будь то отношения, воспитание детей, травмирующие события или что-то ещё, нам нужна осознанность — для проработки, осмысления и, наконец, для эмоционального, духовного и физического исцеления. Без осознанности жизнь быстро и неумолимо выходит из-под контроля.

Как осознанность проявляется в повседневной жизни

Быть осознанным — значит обладать психоэмоциональным пространством, необходимым для проработки и осмысления всего, что происходит в жизни: нашего опыта, мыслей, эмоций. Но это далеко не всё!

Поначалу пробуждение осознанности сводится в основном к «уборке» внутреннего мира. В первую очередь следует разобраться с грузом подавленных чувств и непроработанных травм или проблем, которые нужно решить, чтобы очистить свою «чашку». Но когда вы научитесь поддерживать чистоту «чашки», то есть постоянно поддерживать в себе осознанность, — вот тогда всё изменится.

Находясь в состоянии осознанности, вы будете лучше подготовлены к любым жизненным испытаниям, больше насладитесь взлётами и легче перенесёте падения. Вы будете более стойкими, энергичными и сможете направлять свою жизнь в нужном направлении.

Когда мы прекратим обвинять и осуждать себя и других, перестанем подавлять негативные эмоции и переживания, тяжёлая ноша упадёт с плеч. Когда появляется осознанность, восприятие себя и самооценка улучшаются. Сразу же появится ощущение свободы, которое будет усиливаться.

В таком состоянии ума мы склонны выбирать то, что пойдёт нам на пользу, а значит, жизнь снова окажется в наших руках!

Когда мы станем воспринимать себя по-другому и иначе относиться к себе, реакции людей на нас тоже изменятся. У нас появятся новые возможности, а проблемные отношения либо наладятся, либо распадутся сами собой, безболезненно, освобождая место для новых друзей, бизнес-партнёров или возлюбленных.

В то же время благодаря осознанности повышается уверенность в себе. Вам уже не помешают установки вроде «у меня недостаточно…», «я не смогу…», вы перестанете бояться пойти на разумный риск, начнёте делать то, что прежде казалось невыполнимым, разрешите себе экспериментировать. Вместе с осознанностью приходят радость и смелость, умение жить без сожалений.

Не имея осознанности, мы неспособны придавать форму и содержание действиям и событиям, которые происходят в нашей жизни. Поэтому многие из нас не знают, что делать, когда чувствуют себя загнанными в угол или несчастными.

На моих глазах подобные перемены произошли с Брайаном — актёром, который обратился ко мне по поводу выпадения волос. Сначала выпали волосы на лице, потом на бровях, а потом и на макушке.

Алопеция кого угодно расстроит, но для публичных людей вроде Брайана это особенно серьёзная напасть. На кону стояла не только его самооценка, но и способность зарабатывать на жизнь, содержать семью.

Симптомы Брайана можно было устранить с помощью разных медицинских процедур, но, чтобы достичь полного исцеления, пришлось выйти за рамки рецептурного бланка (должен отметить, я не противник традиционных подходов к лечению и лекарств, а лишь считаю, что часто они удручающе неэффективны — устраняют симптомы, но никак не причину недуга).

Первым шагом к исцелению Брайана стал разговор. Беседуя с ним, я выяснил, что выпадение волос — не единственная

проблема. Он страдал также от тревожности и бессонницы. Я предположил, что по какой-то причине Брайан чувствует себя беззащитным. Насколько я понял, брак его был вполне удачным, поэтому спросил, ощущал ли он бессилие или беспомощность в прошлом. Стоило мне задать этот вопрос, как глаза его расширились и наполнились слезами. Он сразу же начал рассказывать об одном происшествии, связанном с работой.

Ему дали роль в фильме, где нужно было сыграть сцену в душе. Прежде чем идти на съёмку, он предупредил продюсера, что будет сниматься в полотенце. К облегчению Брайана, продюсер не возражал — ровно до того момента, пока дело не дошло до съёмочной площадки. Когда камеры были уже наготове, продюсер вдруг указал на полотенце и резко сказал: «Скинь его!» Когда Брайан напомнил продюсеру о договорённости, тот ужасно рассердился, не обращая внимания на слова актёра. Он заорал на всю съёмочную площадку: «Живее! Скинь уже это чёртово полотенце! Не будь таким ханжой! Ты нас задерживаешь!»

Все глядели на Брайана в упор, и его решимость пошатнулась. Чувствуя себя совершенно раздавленным и сбитым с толку, он сбросил полотенце, и съёмка продолжилась. По его словам, вспоминая этот инцидент, он ощущает стыд так же остро, как и тогда.

Хотя Брайан злился на себя за то, что отошёл от своих принципов и позволил этому человеку унизить себя перед всеми, он также испытывал чувство беспомощности. Что он мог сделать? Покинуть съёмочную площадку, сжечь за собой мосты и прекратить карьеру актёра? Ему нужна была эта роль, поэтому продюсер мог диктовать любые условия.

С того момента Брайану стало сложно встраиваться в рабочий процесс. Со временем подобных ситуаций становилось всё больше, а он чувствовал себя всё хуже. Он не мог связать обстановку на работе и своё состояние, но как только связь стала для него очевидной, понял, что так продолжаться больше не может.

Мы сосредоточились на том, чтобы вернуть Брайану внутреннюю уверенность (как это сделать, описано в части II,

посвящённой процессу обретения осознанности). Желая помочь Брайану, я дал ему ту же уникальную золотую монету, которую получил от своего наставника Гари, когда думал, будто умираю от рака. Отдавая мне золотой южноафриканский крюгерранд, Гари, по его словам, хотел, чтобы я помнил: «Любовь — это золото, которое у тебя внутри».

Для меня эта монета стала символом мудрого решения отвергнуть рекомендованные врачом методы лечения, сопряжённые с серьёзным вмешательством в мой организм, и поверить в возможность лучшего пути к исцелению. Рассказав Брайану свою историю, я попросил его зажать монету в ладони и вообразить ту частицу души, где живёт священное право быть собой. Этот опыт так его взволновал, что он попросил разрешения оставить монету у себя — до тех пор, пока он не изменит свою жизнь.

Однажды воскресным днём, примерно полгода спустя, я угощал обедом в кафе свою младшую дочь Ханну и вдруг почувствовал, как кто-то тронул меня за плечо. Я обернулся и увидел приветливую улыбку Брайана. «Доктор Садеги, я сделал нечто такое, что заставит вас мной гордиться!» — объявил он и рассказал о короткометражном фильме, где выступил не только актёром, но и продюсером! На сей раз он, уверенный, вдохновлённый, движимый положительными эмоциями, руководил процессом.

Новая задача помогла ему перехватить инициативу у армии продюсеров, которые прежде совершенно не считались с его интересами.

Когда Брайан рассказывал о создании своего фильма, я почувствовал произошедшие в нём перемены. Они были очевидны. Он стал более сосредоточенным на текущем моменте и уверенным в себе, кроме того, его волосяной покров почти полностью восстановился.

Во время разговора Брайан вернул мне золотую монету. «Спасибо, что одолжили мне её, — сказал он. — Думаю, она мне больше не нужна».

Брайан пришёл ко мне, надеясь на решение проблемы редеющих волос, однако на самом деле ему требовалась помощь

в обретении осознанности через преодоление бессилия, завладевшего его профессиональной жизнью. Обретя осознанность, он смог продолжить свою карьеру, не говоря уже о том, что его самочувствие улучшилось, и он ощутил полноту и гармонию жизни. Затем возобновился нормальный рост волос, ведь биография определённым образом управляет биологией (как это происходит, вы поймёте по мере прочтения книги).

Достижение осознанности

Осознанность — это то, что позволяет защитить себя и иметь здоровую самооценку. Это то, что позволяет строить отношения с любимыми на поддержке, а не на соперничестве. Осознанность — то, что позволяет родителю, который не справляется с трудностями воспитания, стать нежным и заботливым, примером для подражания. Иногда осознанность даже определяет границу между жизнью и смертью.

Иными словами, осознанность исключительно важна.

Наверное, сейчас всё это кажется какой-то магией, но уверяю вас, она может кардинально изменить вашу жизнь. Кроме того, хочу вас заверить: осознанность доступна каждому жителю планеты — стоит лишь руку протянуть. Попробуйте, и убедитесь сами!

Во второй части вы найдёте пошаговое описание техник и упражнений, которые можно выполнять самостоятельно, чтобы сделать жизнь более осознанной.

В итоге вы научитесь не только пробуждать в себе осознанность, но и подолгу оставаться в этом состоянии. Всё, что нужно, — это чистое, неискажённое внутреннее пространство, не засорённый, свободный от предрассудков контекст, в который будут встраиваться все знания, эмоции, отношения и события из дальнейшей жизни. Мы должны поддерживать в своём пространстве порядок, соблюдать психоэмоциональную гигиену.

Освоив эту науку, вы сможете беспрепятственно идти вперёд и сознательно выбирать дорогу жизни. Вам больше не будут мешать предрассудки, тревоги, ложные убеждения, застрявшая энергия, с которыми большинству из нас следует разобраться *прежде*, чем войти в новую ситуацию или принять очередное решение.

Обретение осознанности не означает, что у вас всегда будет на всё ответ. Зато у вас появится своего рода внутренний навигатор, так что в любой ситуации вы сможете понять, как поступить и куда двигаться. У вас образуется психоэмоциональное пространство, необходимое для проживания и осмысления всего происходящего, и вы узнаете, из какого опыта стоит извлечь уроки и что лучше оставить в прошлом. Таким образом, каждый новый опыт даст вам возможность учиться, развиваться и расширять свой мир.

В следующей главе мы поговорим о некоторых новых, необычных способах взглянуть на своё окружение и на себя, благодаря чему ваш ум быстрее настроится на путешествие навстречу осознанности.

«Человек ищет определённость, но она невозможна. Мы не знаем и не должны пытаться узнать будущее человечества. Никто не имеет права утверждать: мы всё преодолеем, и даже: нужный исход более вероятен. История не признаёт вероятностей; не существует измеримых факторов, определяющих, какой будет наша судьба. Мы знаем лишь о том, что возможно.

У нас нет определённости, но мы можем, по крайней мере, обрести осознанность, подобную той, какой обладал человек, живший на свете за годы, за десятки лет до того, как наука косвенно подтвердила её значимость. Чтобы её принять, человек должен освободиться от предрассудков, таких как крайности в вопросах науки и религии, и быть готовым к свежим идеям и непо-

средственному мышлению, открытым к новизне во всех её проявлениях. Он должен использовать воображение, обмелевшее под натиском промышленности и технологий. Более того, он должен принять, что осознанность никоим образом не гарантирует выживание или успех. Осознанность представляет эстетическую, а не утилитарную ценность.

Что в таком случае означает мировоззрение в рамках восприятия человеком себя, своих чувств, эмоций, своих мыслей и поступков? Прежде всего, человек органический знает, что каждый способствующий улучшению жизни импульс в нём является выражением природной тенденции к координации, которая, в свою очередь, выражается в универсальной органической тенденции. Это знание проходит сквозь многие уровни его разума.

На каком-то уровне человек имеет возможность выбора; он чувствует себя свободным субъектом, стремящимся к порядку и гармонии. Но на более глубоком уровне сознания он ощущает себя гораздо менее свободным — орудием сил более могущественных, нежели он сам. Здесь нет противоречия. Знаменитое противопоставление „необходимость — свободная воля" в иерархическом мировоззрении человека исчезает. В высших уровнях сознания отражаются более специфичные факторы, в низших — более общие. На одном уровне он ощущает свободу выбора, однако, познав наивысший уровень, человек утрачивает свободную волю и блаженствует, радуясь всепроникающему единению, служа ему. Ибо радость, вне всякого сомнения, жизненно необходима».

— Ланселот Лоу Уайт,

«Вселенная опыта: мировоззрение вне науки и религии»

ГЛАВА ВТОРАЯ

Установка на осознанность

В современном мире осознанность — редкость. Её дефицит виден повсюду. Он проявляется в нашей политической системе, где слишком многие уверены, что знают «правильные» ответы, даже если они прямо противоречат «правильным» ответам по другую сторону Атлантики. Дефицит осознанности проявляется у людей, которые снова и снова наступают на одни и те же грабли и думают, будто повторяющиеся нежелательные ситуации в их жизни — простое невезение. Почему большинству из нас так трудно обрести осознанность?

Для оценки сложности задачи мы должны понять, что наше время поделено между двумя мирами — внешним, состоящим из людей и вещей, которые нас окружают, и нашим собственным, незримым для других, внутренним миром, где живут наши мысли, чувства и идеи. Несмотря на все блага, которые даёт современная цивилизация, нас вынуждают сосредотачиваться на внешней реальности, вследствие чего мы перестаём уделять внимание своему внутреннему миру. Кажется, будто общество поддерживает и даже пропагандирует жизнь в состоянии пресыщения, засорённости, перенапряжения и хаоса. Этот хаос возникает по нескольким причинам. Одна из них состоит в том, что мы лишились ритуалов и традиций, поскольку наша культура стала более светской. Речь идёт не о какой-то конкретной религии и не о религии в целом.

Тем не менее большинство религиозных и духовных практик помогает людям сосредоточиться на внутреннем мире и соединиться со своим духовным началом. Соблюдая такие ритуалы, как исповедь или пост (которые присутствуют во всех мировых религиях: Великий пост, Йом Кипур, Рамадан), люди верят, что проходят внутреннее очищение — весеннее очищение духа и тела. Мы выполняем эти ритуалы уже не так часто, как раньше.

Долгое время ритуалы служили нам средствами гигиены внутреннего мира, были для нас чем-то вроде психоэмоционального мытья рук. Мы поддерживаем чистоту рук, регулярно моем их перед едой или после посещения туалетной комнаты, чтобы на них не было грязи и микробов, даже если не видим ни того, ни другого. Точно так же, благодаря регулярной психоэмоциональной «помывке», внутренний мир не покрывается грязью, которая в противном случае могла бы там накопиться.

Условия, необходимые для пробуждения осознанности, прямо противоположны тем, которые предлагает нам скоростной мир высоких технологий, щедрый на мгновенное удовлетворение запросов.

Что происходит, если мы не проводим процедуры психоэмоциональной гигиены на регулярной основе? Представьте свою раковину, где скопилась гора посуды, или вспомните описанный ранее дом *«накопителя»*. Чем дольше мы игнорируем или отрицаем свой внутренний мир, тем больше вероятность, что сначала он наполнится мусором, потом зарастёт грязью, а после станет источником болезней. Положение исправит осознанность.

Мы живём в эпоху расцвета технологий; в этом ещё одна причина того, что осознанность кажется труднодостижимой. Не секрет: технологии меняют наш образ мыслей и действий, по большей части в этом повинна привычка к скорости и мгновенному получению удовольствия. Когда-то, желая пообщаться с далёким другом, мы опускали письмо в почтовый ящик и ждали

ответа неделями или месяцами. Сейчас мы отправляем имейл, смс или твит и хотим получить ответ немедленно. Мы нетерпеливо ждём, пока наши микроволновые печи за одну-две минуты приготовят блюдо, которое до появления этой технологии готовилось раз в десять дольше.

Спешка, присущая современной жизни, отнюдь не способствует осознанности. Для осознанности необходимо пространство. Необходимо сбавить темп, чтобы задержать мысли и эмоции, а не перескакивать через них сразу же, торопясь за новыми впечатлениями. Условия, необходимые для пробуждения осознанности, прямо противоположны тем, которые предлагает нам скоростной мир высоких технологий, щедрый на мгновенное удовлетворение запросов.

Кроме того, технологии усилили тенденцию, которая уже проявлялась в нашей культуре, а именно — разрыв связей и утрату контекста. Были времена, когда люди ели лишь то, что росло поблизости, общались лицом к лицу, учились преимущественно на собственном опыте. Теперь же рис, который мы едим на ужин, привозят из Индии, а помидоры — из Нью-Джерси. Признания в любви не приходят из уст близкого человека, а складываются из букв, вспыхивающих на экране. У нас могут быть сотни «друзей» на фейсбуке и фолловеров в твиттере, но едва ли мы общаемся хоть с кем-то из них лично. Мы всё больше отдаляемся от того, что питает нас физически и духовно. Иными словами, многие события нашей жизни лишены смысла, тогда как осознанность требует и одновременно порождает его.

Сегодня практиковать осознанность важно, как никогда; это жизненно необходимо. Нужно что-то противопоставить факторам, которые затрудняют отношения и ослабляют здоровые связи. Начать следует с нового образа мыслей, который появляется, когда мы берём «курс на осознанность».

Установка на осознанность — это набор идей, которые открывают новую перспективу, позволяют иначе думать и видеть мир, помогают создать психоэмоциональное пространство,

необходимое, чтобы полноценно прочувствовать и осмыслить наш опыт. Они дают возможность жить так, как мы хотим.

Чтобы представить, как работает установка на осознанность, вообразите, будто вы входите в комнату и видите выключатель. Свет может быть либо включён, либо выключен. Если мы никогда не встречали других выключателей, нам кажется, что есть только два положения — «включено» или «выключено». А сейчас представьте совершенно другое устройство — реостат. Теперь у вас не два, а много вариантов: от абсолютной тьмы — до стопроцентной яркости. Именно к такому изменению образа мышления мы и стремимся.

Переход от ментальности двухпозиционного переключателя к ментальности реостата требует перемен в сознании. Он подразумевает замену дуалистического восприятия — при котором свет либо включён, либо выключен, а вещи либо хорошие, либо плохие, правильные либо неправильные, — на восприятие, признающее полутона и промежуточные значения. Стандартный рубильник может стоить не больше доллара, а цена даже самого дешёвого реостата минимум вчетверо выше, поскольку при его производстве используются гораздо более сложные и дорогостоящие технологии. Но преимущества значительно перевешивают стоимость.

Реостат позволяет более тонко регулировать освещение в комнате, а принятие установки на осознанность дает много возможностей настраивать жизнь по своему разумению.

Застревание неестественно

На схеме (см. стр. 69) в простой форме показана связь между внутренним и внешним миром. Во внешнем мире (слева) существуют зримые, материальные объекты. Так же вовне мы проецируем свои суждения о предметах, явлениях и людях, например: «Мне не нравится этот человек» или «Эта ситуация для меня неблагоприятна». Вот почему внешний мир называют царством

субъективного. Справа представлен внутренний мир, где мы сталкиваемся с незримым и абстрактным, где живут наши мысли, чувства, воспоминания и идеи. Я называю этот мир царством воображаемого. Это царство в современном мире часто не замечают[3].

Застревание в царстве субъективного — проблема распространённая.

Тот, кто проводит большую часть времени в царстве субъективного, зачастую слишком категоричен и не способен не то что принять, но даже просто признать новые идеи или взгляды, отличные от собственных. Такое нередко встречается у политиков — людей, чьи суждения от постоянного пребывания в материальном мире стали настолько категоричными и непреклонными, что, когда они говорят, всем кажется, будто речь идёт об истине в последней инстанции, а не о личном мнении.

Жизненный цикл



[3] Анаболизм и катаболизм — основные процессы обмена. Катаболизм — это расщепление. Анаболизм — это синтез. — *Прим. ред.*

Кроме того, возникает ощущение, будто у политиков заело пластинку и они ничего не могут с этим поделать. Слушая их, понимаешь: они не изменят своего мнения, что бы ни сказали в ответ на их речи и сколь бы ни было компетентным мнение других людей.

Я не имею в виду, что царство субъективного вредно и его необходимо сторониться во что бы то ни стало. Помните: наша цель — реостат, а не обычный двухпозиционный выключатель, поэтому верного или неверного варианта не существует. У меня нет намерения сделать тот или другой мир приоритетом, ведь жизнь проходит одновременно в них обоих. Один невозможен без другого, а жизнь становится наиболее полной лишь при равновесии между обоими мирами.

Суть новой перспективы в том, чтобы не застревать ни во внешнем, ни во внутреннем мире. Жизнь — это движение. Задумайтесь об океанских приливах и отливах, о неустанно вращающейся планете, о наших телах, которые постоянно вдыхают и выдыхают воздух, перекачивают кровь и переваривают пищу. Когда естественные процессы в организме нарушаются или замедляются, мы называем это воспалением, а затем начинается болезнь. Когда все процессы в организме прекращаются полностью, мы называем это смертью.

Осознанность позволяет проходить жизненные циклы без помех. Она даёт возможность проживать и осмысливать всё происходящее с нами. Что происходит, если мы не перерабатываем свой опыт? Как мы уже знаем, прожитое копится в нас. Всем знакомо чувство обиды или злости, которое просто невозможно отпустить, и со временем оно лишь усиливается. Даже слова, которыми мы описываем подобные ситуации, несут в себе ощущение застоя. Мы «затаиваем» злость, бываем «пойманы в заколдованный круг», наши эмоции «закупорены». Застой — состояние неестественное, и если мы находимся в нем слишком долго, то оно может очень негативно повлиять на нас в эмоциональном, духовном и физическом плане. Беда в том, что многие из нас не знают, как выйти из этого состояния. Нам кажется, что ничего поделать нельзя.

Но выход всегда есть, потому что состояние застоя — неестественно. Учитывая, что и мир, и мы сами постоянно меняемся, обстоятельства нашей жизни не бывают фиксированными, и всегда есть возможность сойти с колеи.

Двигаясь вперёд, полезно помнить об этом. Вам придётся научиться стать более гибкими, более расслабленными, более готовыми уступить, благодаря чему ваш жизненный выбор значительно расширится. Как однажды сказал Брюс Ли: «Будь текучим и бесформенным, как вода. Теперь налей воду в чашку, и она станет чашкой. Налей воду в чайник, и она станет чайником. Будь водой, мой друг!»

Почему водой? Потому что, пока вода может приспособиться к любым условиям, она никогда не сломается, какие бы силы на неё ни воздействовали. Такими стремимся стать и мы: гибкими, но несокрушимыми.

Единство тела и духа

Для следующего шага к новому образу мышления нам потребуется изменить отношение к себе. Вместо того чтобы воспринимать тело и дух по отдельности, мы должны стремиться рассматривать их как части единой системы, единого целого.

Людям свойственно говорить о своих личных проблемах понятиями, относящимися к телу. «Он как заноза!» — походя скажет кто-то. «Не могу больше нести этот груз на своих плечах», — заметит другой. Используя подобные выражения, мы не замечаем связи между психоэмоциональным и физическим.

В истории человечества было время, когда наличие взаимосвязи между телом и духом не подвергалось сомнению, особенно если дело касалось здоровья человека. Сократ говорил: «Болезни тела неотделимы от болезней духа». Термин «психосоматика», где «психо» — душа, а «сома» — тело, пришёл к нам из Древней Греции. В то время целители считали, что все болезни носят психосоматический характер, то есть являются пороками тела

и духа, требующими двустороннего лечения. К сожалению, сейчас этим термином называют болезни, которые «идут из головы».

Если подумать, это современное определение довольно странное. Будучи целостными существами, мы почему-то нередко рассматриваем тело и дух так, будто это обособленные субстанции, разделённые чем-то вроде глухой стены. Мы лечим тело у одних врачей, а дух — у других. Мы часто говорим о теле и душе, противопоставляя их друг другу, например: «Тело говорит „да!", душа говорит „нет!"» Но истина в том, что тело не функционирует отдельно от души. Тело и душа неразрывно связаны между собой. Мы не можем отделить одно от другого, так почему же, заболев, пытаемся приписать недуг чему-то одному?

Будучи целостными существами, мы почему-то нередко рассматриваем тело и дух так, будто это обособленные субстанции, разделённые чем-то вроде глухой стены. Мы лечим тело у одних врачей, а дух — у других.

Причина, по которой изменение образа мышления столь необходимо, состоит в следующем: без него мы не сможем обнаружить корень своих недугов. Главная беда западной медицины в том, что врачи-терапевты пытаются устранить симптомы заболевания, зачастую игнорируя его причины. В своей практике я не рассматриваю лишь набор симптомов, а в целом оцениваю состояние пациентов, не отделяя телесное от духовного. Я считаю, что большинство болезней являются психосоматическими. Хотя признаки болезни присутствуют как в теле, так и в душе, в 99% случаев недуг коренится именно в душе.

Если мы не можем переработать порождённую нежелательными событиями или огорчениями негативную энергию, она не проходит сквозь нас, а застревает внутри. Исследования показали, что отрицательные суждения и эмоции резонируют на клеточном уровне, расстраивая наши естественные биоритмы. Со временем эта негативная энергия накапливается. В итоге

она пропитывает нас насквозь, вживляя в подсознание недовольство, чувство вины, несостоятельности. Так в сознании зарождается болезнь. Если её не обнаружить вовремя, она проявится в теле или отразится в неприятной жизненной ситуации, а возможно, и в том, и в другом. Болезнь — это отсроченное последствие недостатка осознанности.

Именно это произошло с Лизой, 38-летним успешным адвокатом, страдавшей изматывающим ревматоидным артритом. Ревматоидный артрит — хроническое заболевание, вызванное нарушением функционирования иммунной системы, при котором организм «атакует» собственные суставы. Руки и ноги Лизы отекли так сильно, что она испытывала постоянную боль и почти не могла работать. Она пребывала в совершенной растерянности, не понимая, откуда этот недуг взялся у неё в столь молодом возрасте. И ещё она не могла понять, почему терапевты ни разу не назначили ей ничего, кроме сильных обезболивающих, которые лишь частично притупляли боль, имели весьма неприятные побочные эффекты и за долгое время так и не принесли особого облегчения.

Как и многие другие, Лиза полагала, что её недуг был исключительно физическим, поэтому до прихода ко мне она даже не пыталась искать иной источник болезни. Не искали его и врачи. Я начал догадываться об источнике заболевания Лизы, спросив её, когда появились первые симптомы. «Впервые я почувствовала их, когда мы с мужем отплывали от побережья Сан-Диего. Я приехала навестить его, и мы отправились на небольшую экскурсию. На тот момент мы несколько месяцев были в разлуке из-за его работы. Он жил в Южной Калифорнии, где открывал новый офис своей компании. Мы с дочерью остались на Восточном побережье, чтобы она могла закончить учебный год в школе, а я — продать дом. Потом мы планировали воссоединиться», — объяснила она.

История о внезапном возникновении симптомов болезни после воссоединения с супругом подстегнула моё любопытство, и я стал расспрашивать Лизу дальше. Мне хотелось больше

узнать об их отношениях и о том, каково было так долго находиться в разлуке. Лиза тут же выразила упорное нежелание отвечать на подобные вопросы. Когда я не дал ей уйти от темы, это сопротивление переросло в раздражение: «Какое это, чёрт возьми, имеет значение?» В конце концов, она стала на меня кричать и раскраснелась. Слишком бурная реакция Лизы подсказала мне, что я близок к цели, и я продолжил настаивать на своём. «Кажется, мои вопросы вас серьёзно задели», — сказал я мягко. — Хочу, чтобы вы знали: я здесь для того, чтобы вам помочь».

Я ощущал растущее напряжение Лизы и готовился встретить яростный отпор, но она вдруг сникла, начала всхлипывать, а потом рассказала свою историю. Почти сразу после отъезда супруга в Сан-Диего у неё начался страстный роман с женщиной, жившей по соседству. Она понимала, что до добра этот роман не доведёт, но для Лизы он был как наркотик. Несмотря на сильнейшее чувство вины, она просто не могла разорвать эту связь.

Спустя полгода после начала этих отношений она оказалась в романтическом круизе с мужем в бухте Сан-Диего. Тогда-то и появились первые симптомы.

Подбадриваемая мной, Лиза призналась: глубоко в душе она считает, что заслужила свою тяжёлую болезнь. Это стало справедливым наказанием за измену супругу. Лиза так горько раскаивалась в своём поступке, что её собственное тело как будто тоже раскаивалось, разрушая себя. С момента разрыва той связи прошёл уже год, но симптомы никуда не исчезли. Она думала, будто артрит — её единственная проблема, но недуг настойчиво указывал на что-то ещё. Мне было ясно: пока Лиза будет подавлять чувство вины и наказывать себя, её тело не прекратит саморазрушение. Исцеление могло начаться, лишь когда она поймёт, как её эмоциональное состояние влияет на физическое самочувствие, и решит исправить ситуацию.

Было нелегко. Но эмоциональное исцеление Лизы началось с того, что она приняла свои поступки, простила себя и дала мужу шанс простить её, честно рассказав о случившемся. Супруги стали вместе посещать семейного психотерапевта, и со временем

их брак начал «выздоравливать», а следом пошли на спад и физические проявления болезни.

Сегодня супруги всё ещё вместе и, по их собственному признанию, счастливы как никогда. Лизе больше не нужны анальгетики, которые она принимала от артрита. Она вообще теперь не принимает лекарств! Её тело научилось быть к ней снисходительнее, так как она сама стала добрее к себе, избавилась от вины и самоосуждения.

Ваша реальность — это проекция

Что ещё необходимо сделать, так это перестать воспринимать свою реальность как набор сухих, упрямых, неизменных фактов, а рассматривать её как проекцию нашего внутреннего мира.

Большинство из нас не понимает, почему те или иные события случаются в нашей жизни, ведь мы видим только то, что происходит во внешнем мире. Мы говорим: «*Он/она* сделал(а) это со *мной*», «Это случилось со *мной*» или даже: «Это сделал(а) с собой *я сам(а)*», что означает: «*Я* ____, *и,* как результат, *я никогда не буду, не делаю, не смогу, не должен* _____»

В случае Лизы её высказывание могло бы звучать так: «*Я сделала это с собой, согласившись на отношения на стороне, я ужасный человек и недостойна быть счастливой*». Женщина, которая столкнулась с супружеской неверностью, может сказать: «*Муж сделал это со мной, значит, я недостойна любви и навсегда останусь одна*».

Выводы, сделанные в обоих случаях, не являются сухими, строгими фактами. Они возникают из ограниченных убеждений, которые живут во внутреннем мире людей.

Лиза не должна навсегда забыть о любви только потому, что у неё был роман на стороне, а женщина, которой изменил супруг, не должна считать себя недостойной любви. Однако «наказывающие» убеждения с лёгкостью проникают в наше подсознание. Внедрившись туда, они устанавливают над нами контроль.

Это происходит, потому что так работает наш мозг. В некотором смысле подсознание пытается упростить нашу жизнь, оберегая от необходимости всё тщательно продумывать. Например, когда мы учились завязывать шнурки на ботинках, нам приходилось сосредотачиваться на каждом этапе этого процесса. Теперь мы садимся на корточки, и руки делают всё сами, нам не приходится обдумывать каждое движение. Способность выполнять подобные действия автоматически сильно экономит силы и время.

Действовать на автопилоте полезно, если речь идёт о завязывании шнурков, но нежелательно и даже крайне опасно в других случаях. Например, если в детстве нам постоянно давали понять, что мы не заслуживаем любви, в результате подсознание впитало в себя эти убеждения и привнесло их в нашу дальнейшую жизнь. Подсознание не оценивает качество убеждений. Оно доверяет нам, считая нас самих лучшими экспертами, и приводит к тем людям и ситуациям, которые подтверждают наши самые глубинные убеждения.

Проблемы начинаются, когда неверные или даже губительные, навязанные убеждения берут над нами верх и заставляют делать выбор в пользу того, что укрепляет их ещё сильнее. Вот почему в жизни многих людей раз за разом воспроизводятся одни и те же нежелательные ситуации. Например, снова развод… или снова работа, где чувствуешь себя, как в смертельной ловушке… В этом случае люди реагируют не на реальную ситуацию, а на историю, которая запечатлена в их подсознании.

Может показаться, что мы обречены быть ведомыми подсознательными убеждениями, которые ограничивают нас, но это не так. Жизнь не предопределена, а мы не роботы, бегущие по заданной траектории. По крайней мере, не должны ими быть. Изменив образ мышления и распознав, что наша версия реальности сформирована подсознательными убеждениями, мы сможем осознанно выбрать тот образ мыслей, при котором наши поступки послужат нам во благо.

Совершая путешествие к осознанности, учитывайте, что во всех без исключения случаях восприятие нами внешнего

мира — это проекция той или иной стороны нашей внутренней реальности. Хотя наши подсознательные мысли не всегда и сразу нам очевидны (они же подсознательные), они проявляются в наших реакциях на различные ситуации.

Как гласит старинная мудрость: «Узнал, значит понял». Иными словами, мы не можем распознать в человеке то или иное качество, если нам самим оно совсем не свойственно. Как это работает? Наверняка вам когда-нибудь приходилось иметь дело с коллегой, который по непонятной причине вас раздражал. Его поведение действовало вам на нервы, но остальных обитателей офиса оно почему-то вполне устраивало. Дело в том, что в их подсознании не было тех убеждений, которые запускались у вас, когда коллега вёл себя определённым образом.

Подсознание не оценивает качество убеждений. Оно доверяет нам, считая нас самих лучшими экспертами, и приводит к тем людям и ситуациям, которые подтверждают наши самые глубинные убеждения.

У кинопроектора должен быть экран, куда будет передаваться изображение, в противном случае свет просто уйдёт в пустоту и рассеется. Схожим образом объекты внешнего мира, например люди и ситуации, служат для подсознания экранами, на которые проецируются наши убеждения. Поэтому в следующий раз, когда вам захочется кого-нибудь горячо раскритиковать за неуважение к вам, задумайтесь: возможно, ваше подсознание создало это переживание, чтобы указать, что вы сами подсознательно не уважаете себя?

Иначе почему вы то и дело оказываетесь в обществе людей, которые плохо к вам относятся?

Через проекции подсознание пытается привлечь наше внимание и показать, что происходит в нашем внутреннем мире. Если мы не понимаем его посланий, то снова и снова

заражаем себя негативной эмоциональной энергией. И тогда уже привлечь наше внимание пытается тело — через боль и другие симптомы.

Проекции — это просто вид информации, сигналы из нашего внутреннего мира, подсказки о том, что творится в нашем подсознании. Если мы расшифровываем эти сообщения и принимаем необходимые меры, каждая ситуация, в которой мы оказываемся, становится для нас возможностью узнать о себе что-то новое. Если проекции нам нравятся, то это замечательно! Если нет — нам представляется случай вскрыть ошибочное подсознательное убеждение и отпустить его. Избавляясь от ложных убеждений, мы высвобождаем место для новых, более вдохновляющих установок. Вот что значит осознанность! Только таким образом в жизни могут произойти важные перемены.

Мы поговорим об этом подробнее в следующей части, а сейчас важно понять, что представление о реальности как о некой статичной, неопровержимой истине совершенно неуместно. Я никогда не смогу воспринять предметы или события в точности такими, какими они видятся вам, потому что всё когда-либо виденное нами проходит через фильтр нашего уникального понимания и восприятия мира. Иными словами, реальность — ничто, восприятие — всё. Важно, как мы воспринимаем явления и людей, с которыми хотим наладить осознанные отношения, чтобы жить полноценной жизнью.

Наша ситуация напоминает мне сказку «Принцесса на горошине». Принцесса была настолько чувствительна, что ощущала одну-единственную горошину под грудой перин и тюфяков. Если она сумела заметить даже такую мелочь, то могла и както устранить помеху. А это требует высокой степени осознанности. Чем более мы осознанны, тем легче нам заметить в своём мире пресловутые «горошины».

Думаю, жизнь — это длинная череда событий, спроектированных так, чтобы улучшить понимание самих себя, нашего внутреннего и внешнего мира. Наша реакция на эти события не предопределена. У нас есть выбор — но лишь в том случае,

если мы не игнорируем послания нашего внутреннего мира, то есть не игнорируем проекции.

Многие не знают, кем на самом деле являются, и потому ищут ответы вовне. Они измеряют свою ценность количеством «друзей» на фейсбуке или в твиттере, званиями и титулами, полученными за свои достижения, мнениями и реакциями окружающих.

Искать ответы на такой важный вопрос: «Кто я на самом деле?» во внешнем мире — дело бесполезное, это приведёт лишь к искажённому самовосприятию. Поиск причины жизненных неурядиц вовне тоже не поможет. Вы будете только снова и снова переживать негативный опыт.

Иными словами, если вам не нравится чай, не вините того, кто вам его подал. Лучше заварите себе чай сами. Чтобы решить, какой чай вам больше всего придётся по вкусу, прислушайтесь к сигналам, исходящим от вашего внутреннего мира!

Не проблемы, а возможности

У жизни есть свой ритм. Когда заходит луна, встаёт солнце, чтобы потом снова уйти на закат, освобождая луне дорогу. Свирепые пожары сжигают лес дотла, но через несколько дней из земли тянутся новые ростки. Природа дремлет зимой, чтобы каждую весну пробуждаться обновлённой и полной жизни. Всё подчинено этому закону восходов и закатов. Я называю это метаболизмом жизни.

На всех уровнях жизнь постоянно разрушается изнутри, (идёт процесс, называемый катаболизмом), чтобы затем воссоздать себя заново (анаболизм). В нашем теле происходит то же самое, когда миллиарды клеток умирают каждый день и замещаются новыми.

Через два года ни одной из клеток нашего нынешнего организма не останется в живых, словно каждые два года мы обретаем совершенно новое тело. Хотя бы на минуту задумайтесь об этом невероятном факте! Когда вы родились, ни одной клетки

вашего нынешнего тела не существовало! Но, хотя физическая материя, из которой состоит ваше тело, неоднократно обновлялась, вы по-прежнему остаётесь самими собой.

Большинство из нас замечает этот повторяющийся ритм в природе, не понимая, какое отношение он имеет к уникальным обстоятельствам нашей собственной жизни. В нашей жизни, как и в природе, бывают катаболические и анаболические фазы — приливы и отливы. Для нас переход из царства субъективного в царство воображаемого — это катаболизм или фаза разрушения. Мы расщепляем субъективные оценки, чтобы дать волю воображению. Движение в противоположном направлении, из царства воображаемого в царство субъективного — это анаболизм, или фаза воссоздания. Мы переходим от абстрактного к конкретному, чтобы воплотить свои идеи в жизнь. Как мы уже знаем, самое лучшее для нас — постоянно перемещаться из одной сферы в другую.

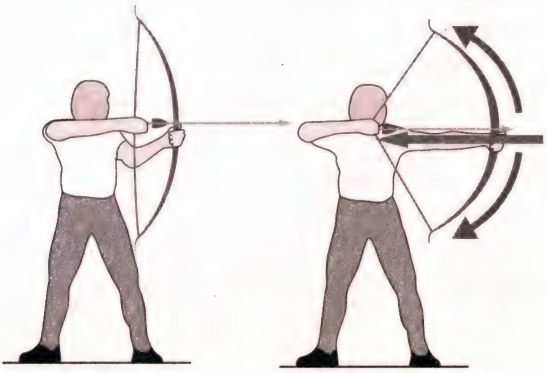
Люди склонны сравнивать и противопоставлять. Рассматривая монету, мы отмечаем, что у неё две стороны. Мнения и поступки либо правильные, либо неверные. Люди либо плохие, либо хорошие. То или иное событие, обстоятельство идёт нам либо во благо, либо во вред. Размышляя о естественных фазах нашей жизни, мы склонны воспринимать счастливые, вдохновляющие, «весенние» периоды своей жизни (фазы анаболизма) как хорошие, а «зимние» печали и невзгоды (фазы катаболизма) — как плохие. Но я предлагаю взглянуть на вещи иначе.

Не бывает весны без зимы, а приливов без отливов. Так за что же мы не любим зиму? Если отступить на шаг назад и окинуть взглядом целостную картину, то легко увидеть, что необходимы обе фазы, иначе мы не сможем идти вперёд. Поднимаясь и опускаясь на волнах, корабль добирается до места назначения. И мы должны научиться использовать естественные циклы жизни, а не бороться с половиной из них, если хотим плыть в нужном направлении и достигать своих целей. Жизнь без отливов, без зим, без луны попросту невозможна! Более того, она была бы не слишком интересной.

Надеюсь, что, двигаясь по пути к пробуждению осознанности, вы начнёте соответственно менять своё мышление. Я говорю это потому, что если мы перестанем считать сложные ситуации «плохими», то увидим скрытые в них возможности, ведь даже самые трудные времена и самые глубокие травмы заключают в себе новые возможности!

Чтобы помочь пациентам это понять, я прошу их представить себе лучника, который готовится поразить мишень. Как устроен лук? Я задавал этот вопрос множеству пациентов. Большинство думает, что всё дело в тетиве, растягивающейся, когда лучник отводит руку назад для выстрела. Но ничего подобного! Меняется сам лук, сгибаясь под напряжением. Представьте, каково было бы уподобится луку: позволить самым тяжёлым испытаниям изменить нашу форму, но не сломить нас.

Если будем рассуждать подобным образом, нам больше не придётся избегать ни больших, ни маленьких проблем, не придётся ни подавлять их, ни жаловаться. Вместо этого мы начнём воспринимать их как возможности для познания, развития и исцеления. Проблема — это зима, за которой обязательно последует духовная весна. Мы сможем увидеть во всех событиях, особенно в проблемах, высшее благо. И даже сможем сказать, что нет такого понятия — «проблема», а есть только возможность построить лучшую жизнь.



КЛЮЧЕВЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ ОБРАЗА МЫШЛЕНИЯ

1. Застой — это неестественно. Всё в мире постоянно находится в движении. Таков естественный порядок вещей.

2. Тело и дух неразделимы, вместе они составляют единое целое.

3. То, что происходит в нашем внутреннем мире, отражается на внешнем.

4. Проблемы — это источник возможностей для развития.

«Дух — это хозяин, воображение — инструмент, тело — податливый материал... Сила воображения играет в медицине огромную роль. Оно может порождать болезни у человека и животного, а может от них излечивать. Недуг тела может быть исцелён лекарствами или силой духа, исходящей изнутри».

— Парацельс,

отец токсикологии

ЧАСТЬ II

ПРОЦЕСС ОБРЕТЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

О чём вы узнаете из части II

Если всё это покажется трудным для понимания, не огорчайтесь. Кардинальное изменение образа мышления требует времени и некоторого пространства. Главное сейчас — двигаясь дальше, просто держать эти идеи в голове. В части II вы попрактикуетесь в их принятии и применении, продолжая путь к обретению осознанности шаг за шагом.

Осознанность — это процесс в том смысле, что она не приходит по щелчку пальцев. Знакомьтесь со второй частью книги не спеша. Пусть прогресс будет постепенным. Пусть медленное, но неуклонное движение вперёд станет вашей целью. Как-никак, на возведение небоскрёба уходит гораздо больше времени, чем на то, чтобы снести его стальным шаром, а ведь вы собираетесь строить нечто действительно большое! Вы не просто меняете привычку или образ мыслей, а пытаетесь запустить совершенно новый процесс, создать абсолютно новый способ бытия на всю жизнь. Изменения на таком уровне протекают медленно, и вам лучше принять это, нежели пытаться ускорить процесс.

В данном случае процесс является вашей целью. Я могу дать вам простой рецепт приготовления кимчи[4], но ни один рецепт не поможет вам почувствовать консистенцию, аромат и вкус этого блюда. Помните об этом, проходя путь шаг за шагом. Не торопитесь, наслаждайтесь процессом!

---

[4] Корейское блюдо из квашеных овощей. — *Прим. ред.*

При изучении части II следует помнить ещё вот о чём. Возможно, вам будет предложено делать то, что вызывает у вас отторжение или дискомфорт, а также придётся думать о неприятных вещах. Я часто встречаю пациентов, которые не согласны с какой-то идеей и используют это как повод прервать процесс.

Если на любой предмет надавить достаточно сильно, он в итоге повредится. Если вы ищете изъяны, вы найдёте их. Если в этой книге есть идеи или истории, которые вас коробят, или те, которые мне следовало бы изложить точнее или подробнее, постарайтесь не сворачивать из-за этого с пути. Не выплёскивайте воду вместе с ребёнком. Это особенно важно потому, что, по моему опыту, люди, которые больше всех нуждаются в осознанности, больше всех ей сопротивляются.

И последний маленький совет: проявляйте любопытство! Постоянно! Этот процесс призван вас расшевелить и указать на ваши слабости, чтобы вы могли извлечь их на свет. Будьте благодарны за всё, что всплывает на поверхность, даже если пока не понимаете, что это значит и как с этим быть. Сопротивляйтесь острому желанию избежать дискомфорта и боли. Будьте любознательны. Чем более охотно вы задаёте вопросы и исследуете себя, тем больше осознанности вы обретёте.

Давайте начнём!

ШАГ ПЕРВЫЙ

Примите ответственность за свои эмоциональные отходы

Не так давно мы с женой решили подыскать дом в окрестностях Лос-Анджелеса. Мы всегда были городскими жителями, так что поиски дома за пределом мегаполиса стали для нас новым опытом. Среди прочего мы узнали, что в сельской местности нет общей канализации. Вместо этого в каждом доме есть автономная подземная очистительная система. Чем больше я узнавал, тем больше меня восхищала её простота и продуманность, а ещё то, чему она может научить нас для переработки других продуктов нашей жизнедеятельности, в частности эмоциональных отходов.

Как терапевт, практикующий телесно-духовную медицину, я считаю, что нам всем нужна собственная внутренняя система переработки эмоциональных отходов. Однако в современном мире многие из нас считают, что переработка эмоциональных отходов — не наша забота, и перекладывают ответственность на внешний мир. Мы делаем это разными способами: впадаем в зависимость, виним «вторую половину», родителя, психотерапевта, наставника или гуру. Пусть они сделают всё за нас.

Раньше я регулярно ходил к психоаналитику, пока однажды не осознал нечто такое, что расстроило меня.

Я пытался справиться с некоторыми чувствами, но не понимал их и «ставил на паузу» до следующего визита к психоаналитику. Потом я понял, что за всё время работы с ним отлично научился полагаться на него, когда меня обуревали нежелательные эмоции. И совсем не научился справляться со своими чувствами самостоятельно.

Не хочу сказать, что психотерапии не место в нашей жизни, но думаю, что со временем она станет плохой заменой умения самостоятельно прорабатывать свои эмоции. Думаю, что держать свой эмоциональный «дом» в чистоте — прямая обязанность каждого из нас. Как ни странно, осознать эту обязанность и научиться выполнять её нам поможет система очистки стоков.

Что системы очистки стоков могут рассказать нам о нас?

Чему нас могут научить системы очистки стоков? Как они работают? Если говорить упрощённо, то все сливы в доме или офисном здании спускают отходы в одну трубу, из которой нечистоты стекают в расположенный под объектом на глубине 9–15 метров резервуар объёмом немного больше 7,5 тысячи литров. В резервуаре множество двойных камер, и, когда содержимое перемещается из одной камеры в другую, анаэробные бактерии (обходящиеся без воздуха) разлагают твёрдые отходы. Затем очищенная вода попадает на поля орошения, расположенные на расстоянии около 30 метров от объекта. Там она пропускается через смесь песка и гравия, избавляясь от оставшихся загрязнений. Благодаря бактериям и естественным фильтрам отходы превратились в достаточно чистую, пригодную к использованию воду, а остатки посторонних примесей впитались корнями растений и испарились через листья.

Только представьте: природе не нужно специальное оборудование, чтобы преобразовать и очистить продукты нашей жизнедеятельности, — всё происходит в естественных условиях.

То же самое справедливо и по отношению к нашему организму. После любой пищи, даже самой здоровой, остаются побочные продукты, от которых необходимо избавиться, и наш организм снабжён очень эффективным механизмом переработки этих побочных продуктов, который мы называем пищеварением.

Точно так же события нашей жизни оставляют после себя отходы в виде скопившейся негативной энергии, которая вредит, если задерживается слишком надолго. У нас есть всё необходимое для переработки этой энергии, но мы должны взять на себя ответственность за создание системы, делающей это эффективно. Если мы не используем правильные способы переработки и очистки, эти эмоции в нас накапливаются. Со временем они становятся токсичными и начинают отравлять наши отношения с другими и восприятие себя. Этот эмоциональный засор может даже вызвать у нас физические недуги.

Простите за резкость, но быть эмоционально и духовно взрослым — значит самостоятельно утилизировать собственное дерьмо. Если мы хотим стать психоэмоционально независимыми и возделывать здоровую почву для собственной души, то надо прекратить выливать свои эмоциональные отходы на других людей. Мы должны перестать фильтровать чувство вины, недовольство, гнев, зависть и депрессию через внешние источники вроде родителей, супругов, братьев, сестёр, начальников, детей или ещё какую-то жертву проекции наших эмоций. Конечно, это требует принятия стопроцентной ответственности за свою жизнь. Такой независимый подход не оставляет иного выбора, кроме как создать собственную систему управления отходами.

Создаём собственную систему переработки отходов

Как говорится, дело плохо. Никуда от этого не денешься. По большей части мы относим это высказывание к глобальным проблемам, возникающим в нашей жизни, но и мелкие неприятности

сыплются на нас каждый день, и они даже более опасны и токсичны, потому что происходят очень часто. Эти маленькие помехи на пути к осознанности нужно регулярно устранять, иначе они накопятся и станут ещё одной глобальной проблемой, которая, как нам кажется, «как с неба свалилась».

Любой риелтор скажет, что дом с некачественной канализацией не продашь. Он будет отдан на волю всем элементам и превратится в груду камней. То же самое случится с нами, если мы не научимся полностью перерабатывать и устранять опасные эмоции. Игнорируя их, избегая или пряча в себе, мы разрушаемся, ментально и физически. Наилучшая гарантия нашего крепкого здоровья и эмоционального благополучия — создание собственной внутренней системы управления психическими отходами и постоянная забота о ней для поддержания в рабочем состоянии. Именно так мы можем начать привносить осознанность в жизнь.

Когда пациентка Шерон впервые пришла ко мне, она совершенно не умела перерабатывать свои эмоции. Разумеется, она пришла не поэтому. У этой 29-летней женщины, менеджера по работе с клиентами в рекламном агентстве, были настолько серьёзные проблемы с пищеварением, что её организм яростно отвергал практически любую пищу. За очень редким исключением после еды следовала диарея, образование газов, вздутие живота и боль. Страшась очередного дискомфорта, она регулярно пропускала приём пищи и старалась насытиться напитками и витаминами, в результате чего непреднамеренно, но очень сильно потеряла в весе.

Посещая врачей, которые должны бы ей помочь, бедняга объездила весь мир и потратила на эти поездки почти все свои сбережения. Каких только диагнозов ей не ставили — от синдрома раздражённого кишечника и колита до болезни Крона, но ни одно из назначенных лекарств облегчения не принесло. Когда Шерон появилась в моём офисе, она была на грани срыва. Первое, что она сказала: «Я так больше не могу!»

Полагаясь на результаты тестов и свои наблюдения, я сообщил Шерон, что ей почти наверняка поставили неверный диагноз.

По моему опыту, у пациентов с проблемами пищеварения зачастую есть сложности с «перевариванием» эмоций.

Шерон не стала исключением. Её проблемы уходили корнями в раннее детство. Она росла с матерью, страдающей биполярным расстройством и хаотичностью эмоций. У Шерон не было такого расстройства, но, став взрослой, она обнаружила у себя такую же неспособность сдерживать эмоции, как и у своей матери. Она всегда реагировала на проблемы гораздо острее, чем того требовали обстоятельства, а повседневные заботы полностью выбивали её из колеи.

По моему опыту, у пациентов с проблемами пищеварения зачастую есть сложности с «перевариванием» эмоций.

Ни особые диеты, ни лекарства Шерон не помогали, потому что на самом деле ей нужно было научиться «переваривать» свои эмоции. Слово «digestion» (переваривание) состоит из частицы «di» (два) и глагола «gestate» (выполнять), иными словами, «выполнять две задачи одновременно». Когда мы едим, наше тело, по сути, поглощает инородную субстанцию. Процесс переваривания пищи, благодаря которому мы насыщаемся и живём, требует удерживать эту субстанцию в организме, пока она расщепляется, чтобы потом получить из неё необходимые питательные вещества, а от остального избавиться. Наш организм должен выполнить две задачи:

1) удержать субстанцию внутри, сколько необходимо;

2) извлечь из неё всё полезное, избавляясь от ненужного.

Почти так же мы «перевариваем» эмоциональный опыт. Если происходит что-то нас огорчающее, мы должны суметь задержать в себе вызванные этим событием эмоции на время, достаточное для их проработки. Проработать эмоции — значит позволить им раскрыться, одновременно осмысливая их и осознавая, что каждый негативный опыт содержит жизненно важную информацию, которая пойдёт нам во благо, поможет

учиться и развиваться. Мы «перевариваем» свой опыт, извлекая уроки и отбрасывая ненужное, например самобичевание, чувство вины и стыда. Если вкратце, для «переваривания» эмоций нужно уметь одновременно чувствовать и думать. Иначе говоря, нужно мыслить сквозь чувства.

Будучи не в состоянии должным образом «переваривать» свои эмоции, мы часто склонны полностью отвергать проблемную ситуацию, драматично обвинять других и давать волю гневу. Так проявляются необдуманные чувства, и это говорит об эмоциональной несдержанности. Это также говорит о недостатке осознанности. Если мы отвергаем эмоциональный опыт, мы не сможем усвоить урок, который в нём заключен, а значит, притормозим в развитии осознанности.

Обычно матери начинают учить нас контейнировать свои эмоции и анализировать их, пока мы ещё совсем маленькие, вот почему этот процесс также можно назвать «сам себе родитель». Одна из главных целей, к которой мы стремимся при достижении большей осознанности, — это способность в любой ситуации стать своим собственным родителем. Что и позволит решать проблемы, возникающие на пути, нежели:

1) ожидать, что кто-то другой их решит, и придерживаться тем самым стратегии беспомощности;

2) винить в своих проблемах других людей, придерживаясь стратегии агрессии;

3) игнорировать всякую проблему, следуя стратегии пассивности.

Когда мы становимся сами себе родителями, то воспринимаем и принимаем ситуацию такой, какова она есть, затем работаем над ней, чтобы достичь положительного результата, попутно извлекая из данного опыта всё нужное. Это не означает, будто мы должны радоваться, что бы ни случилось, или позволять другим избегать ответственности за свой вклад в произошедшее. Если человек совершил преступление, он должен быть наказан. Если мы оказались в нездоровых отношениях, нужно из них выйти. Поступая таким образом, мы стремимся контролировать

проживание этого опыта и свою реакцию на него, извлекая всё, что может быть полезным при движении вперёд, и отбрасывая всё, что может застопорить наше движение.

Из-за своего заболевания мать Шерон не смогла научить её навыку быть самой себе родителем. Вот почему, даже став взрослой, Шерон реагировала на каждую неприятность, какой бы незначительной она ни была, подобно ребёнку — так, словно наступил конец света. Повзрослев, она не могла «стать своим собственным родителем», так как в детстве рядом не было никого, кто научил бы её анализировать свои проблемы и подбадривал бы заверениями, что всё рано или поздно будет в порядке.

Не видя примеров для подражания — никого, кто мог бы научить её контейнированию эмоций, она воспринимала мир как опасное место, а свою жизнь — как череду кризисов.

Поскольку Шерон не умела должным образом «переваривать» свои эмоции, в её теле накапливалась негативная энергия, которую тело отзеркалило схожим недугом — неспособностью переваривать пищу. Никогда не забуду выражение её лица, когда я ей это объяснил. Когда я закончил, она обеими руками держалась за голову. Потом подняла на меня взгляд и сказала: «Мне этого никто никогда не говорил!»

Никому не нравятся эмоции, которые возникают с появлением проблем. Вот почему мы не хотим признавать их: отрицаем или обвиняем других людей. Однако от этого эмоции не исчезнут. Я сказал Шерон, что признавать, анализировать и устранять проблемы никогда не поздно. Поступая так, мы уберегаем себя от застревания в собственных отходах.

К огромной чести Шерон, спустя всего несколько месяцев следования моим рекомендациям она смогла «переваривать» гораздо более широкий спектр эмоций, не чувствуя при этом, что её мир разваливается на куски. К счастью, она стала переваривать и гораздо больше пищи без боли и дискомфорта. Сейчас она снова ест многие из своих любимых блюд, а вес вернулся в норму. Более того, делая последние шаги к выздоровлению, она продолжила учиться быть сама себе любящей, заботливой матерью.

ОТ ЧЕГО МЫ ИЗБАВЛЯЕМСЯ С ПОМОЩЬЮ СВОЕЙ ВНУТРЕННЕЙ СИСТЕМЫ ПЕРЕРАБОТКИ ОТХОДОВ

Наша внутренняя система переработки эмоциональных отходов вымывает накопленные в нас чувства и эмоции, которые мешают обрести осознанность и вести жизнь, полную счастья, удовлетворения и любви:

- Эмоциональные осадки
- Предвзятые суждения
- Стереотипы
- Неверные представления о жизни и о себе
- Неверные представления о других и об окружающем мире

Сохраняйте внимательность

Когда нас что-то огорчает, мы склонны сосредотачиваться на том, что в данной ситуации представляется самым плохим. Однако поток энергии течёт туда, куда мы направляем своё внимание. А значит, постоянная концентрация на том, чего мы не хотим, приносит в нашу жизнь ещё больше нежелательного.

Первый шаг к принятию ответственности за свои эмоциональные отходы — направить свою энергию в нужное русло силой ясного позитивного намерения. При этом начнёт появляться система управления эмоциональными отходами, которая поможет стать более осознанными.

Выражая ясное позитивное намерение, точно описывающее, как должна развиваться та или иная ситуация и каким должен

быть результат, вы сосредотачиваетесь на том, чего хотите, а не на том, чего не хотите. Например, если в отношениях вам хочется большей близости, вы не обретёте её, концентрируясь лишь на ситуациях, в которых партнёр вам её не дал. Но если вы проявите позитивное намерение быть более открытым к ситуациям, в которых близость с партнёром возможна, то с гораздо большей вероятностью получите желаемое.

В любых взаимоотношениях проявите намерение создать систему управления эмоциональными отходами, которая позволит обрести больше осознанности для улучшения отношений с самими собой. Проявите намерение обрести духовную наполненность или исцелиться от эмоциональной травмы. Это поможет навсегда улучшить отношения и с другими людьми.

Не существует «правильного» намерения, оно должно иметь для вас смысл и служить благой цели.

Всякий раз, желая выразить ясное позитивное намерение, выполните следующее упражнение: решите создать собственную систему переработки эмоциональных отходов, с помощью которой сможете эффективно прорабатывать свои эмоции и в целом жить более позитивной, спокойной, энергичной, насыщенной жизнью. Это лишь пример. У вас может быть любое намерение.

УПРАЖНЕНИЕ:
Создайте намерение

Ясное позитивное намерение:

- помогает выявить ваше истинное желание;
- задаёт позитивную цель, на которой нужно сосредоточиться;
- побуждает делать выбор в пользу того, что соотносится с вашим истинным желанием;

- даёт возможность раскрыться в стремлении к высшему благу.

Ваше ясное позитивное намерение должно быть:

- вдохновляющим, выраженным в настоящем времени и относительно широким;
- направлено на благо всех, в том числе тех, кто вас огорчает;
- постоянно на уме, но без зацикливания. Не беспокойтесь о том, как ваше намерение осуществится, просто оставайтесь открытыми для возможностей. Это даёт Вселенной неограниченный манёвр для его наилучшего исполнения;
- простым и чётким, чтобы его было легко помнить.

ПРАВИЛА ДЛЯ УСТАНОВЛЕНИЯ СОБСТВЕННОГО НАМЕРЕНИЯ

Чтобы выразить намерение, обратитесь к своему подлинному «я»

Ваше подлинное «я» — это то, кем вы являетесь, если сбросить шелуху ролей и званий. Ваше истинное «я» — это вечная, божественная сущность в человеческом обличии, проходящая через некий опыт под названием «жизнь». Подлинное «я» существует на таком уровне сознания, который гораздо выше вашего обычного восприятия, его также называют высшим «я» из-за способности обозревать всю вашу жизнь с высоты птичьего полёта.

Поскольку в ведении вашего подлинного «я» находятся огромные объёмы информации, касающейся каждого

мельчайшего аспекта вашей жизни, вы можете избежать ненужных конфликтов, избавиться от проблем и находить лёгкие, изящные решения, осознавая своё истинное «я» и пытаясь вступить с ним в диалог.

1. Сядьте поудобнее в тихом месте. Положите рядом с собой блокнот, ручку или карандаш.

2. Закройте глаза и сделайте три глубоких, очищающих вдоха-выдоха. Почувствуйте, как с каждым выдохом напряжение постепенно уходит из вашего тела. Выдохнув в третий раз, несколько секунд созерцайте, пребывая в тишине.

3. Когда поймёте, что сосредоточились на данном моменте, вслух или про себя вежливо попросите своё подлинное «я» проявиться. Оставайтесь неподвижным. Вы можете почувствовать некоторое изменение своего состояния — омывающие вас лёгкие волны безмятежности и покоя или мягкий прилив позитивной энергии вместе с подъёмом настроения. Сделав запрос, обратите внимание на ощущения в своём теле. Не огорчайтесь, если не почувствуете ничего физически. Будьте уверены: перемены происходят! Проявление подлинного «я» не сопровождается эмоциональными фейерверками.

4. Побудьте минуту или две со своими ощущениями, дайте себе время познакомиться с состоянием присутствия подлинного «я». Научившись воссоединяться со своим подлинным «я», вы будете узнавать его по ощущению, будто кто-то любящий заботливо укутывает вас в одеяло добрых эмоций.

А теперь приступайте к созданию ясного позитивного намерения

1. По-прежнему не открывая глаз, про себя или вслух произнесите: «О бесконечно мудрая Вселенная, я прошу твоего участия в творении самого лучшего ясного позитивного намерения создать собственную систему переработки эмоциональных отходов (или другого намерения, более актуального для вас). Оно будет высшим благом для меня и для всех, кто имеет отношение к ситуации». Запрос можно выразить и любыми другими подходящими словами.

2. Откройте глаза, возьмите ручку или карандаш и начните записывать всё, что приходит в голову. Помните: в данный момент вы являетесь воплощением своего подлинного «я». Оно никогда вас не осудит, поэтому смело доверьтесь ему и позвольте расположиться в вашем внутреннем пространстве. Всё, что вы напишете, в итоге поможет вам создать идеально ясное позитивное намерение.

3. Если замечаете, что ваше рассудочное «я» сосредотачивается на том, чего вы не хотите, обратитесь к своему подлинному «я» и начните думать о том, чего вы хотите.

4. Чтобы гармонизировать свою энергию с ясным позитивным намерением, выразите своему подлинному «я» благодарность за полученные подсказки и помощь в создании намерения. Можете записать слова благодарности на бумаге или приложить ладонь к сердцу и позволить чувству благодарности наполнить вас изнутри. Можете выразить благодарность любым способом.

5. **Запишите своё намерение на нескольких листках бумаги. Лучше писать от руки, нежели набирать текст на компьютере или смартфоне. На то есть причины, о которых мы поговорим позднее. Положите эти листки в разные места в доме или на работе, желательно там, где ваш взгляд будет постоянно на них натыкаться. Один из листков храните в портмоне, пока не выучите написанное наизусть. Эти слова станут вашей мантрой и помогут сосредотачиваться на том, чего вы хотите.**

ПРИМЕРЫ ЧЁТКО ВЫРАЖЕННОГО ЯСНОГО ПОЗИТИВНОГО НАМЕРЕНИЯ

Сейчас вы выполняете это упражнение с конкретной целью — взять на себя ответственность за свои эмоциональные отходы. Однако его можно применять всякий раз, когда вам нужно направить энергию в конкретное позитивное русло. Вот примеры других намерений, которые можно создать с помощью этого упражнения:

- Я намереваюсь использовать свой брак для личного развития, а также всегда открыто, почтительно общаться с мужем/женой.

- Я намереваюсь установить границы в отношениях с матерью и использовать слова и поступки, которые привнесут в наши отношения взаимоуважение и прочность.

- При общении с дочерью я намереваюсь внимательно слушать её, проявляя сочувствие и безусловную любовь.

Намерение, которое вы создали в предыдущем упражнении, поможет прийти к большей осознанности. Вы встретите гораздо меньше сопротивления на этом пути, если будете практиковать принятие. Практиковать принятие — значит довериться процессу, который Вселенная запланировала для вас, не пытаться его контролировать и не ожидать мгновенных результатов.

Не так давно моя супруга Шерри пригласила меня в ресторан — отпраздновать двадцатилетие моей жизни без рака. На входе нас попросили снять часы и выключить телефоны. Шерри положила руку на плечо нашему официанту Майклу, а мне предложила держаться за её плечо. Затем нас провели в комнату без окон. Там было темно, хоть глаз выколи. Вскоре я узнал, что в этом ресторане под названием «Темнота» работают незрячие.

Ничего не видя, я был дезориентирован и близок к панике. Но Майкл со знанием дела проводил нас к столику, усадил и объяснил, как будут поданы блюда. После чёткого инструктажа Майкл заверил нас, что мы в надёжных руках. Когда я позволил себе принять эту ситуацию, произошло нечто удивительное: мои другие чувства сами собой обострились. Перед нами поставили еду, которая обладала столь тонким ароматом и выразительным вкусом, какого прежде мне знать не доводилось. Мои тактильные ощущения ещё больше усилились, когда я потянулся через стол, чтобы найти руку Шерри. То, что сначала сбивало с толку и пугало, превратилось в необыкновенное, ярчайшее переживание, которое я никогда не забуду.

Помните об этом, когда будете делать следующие шаги. Важная сторона принятия ответственности — признание текущих жизненных обстоятельств такими, каковы они есть, и действие по ситуации. Если вы намерены принять ответственность за свои эмоциональные отходы, то сначала признайте,

что они существуют, а не отворачивайтесь от негативных чувств или не притворяйтесь, будто их нет.

Возможно, эта книга вам попалась потому, что вам кажется, будто жизнь идёт не так, как надо, или вы чувствуете себя, словно в темноте, как и я во время того ужина. Возможно, у вас трудности в отношениях, или вы нуждаетесь в исцелении, или ощущаете, что в вашей жизни чего-то недостаёт, но не знаете, как это исправить. Скорее всего, вы создадите намерение найти выход из этого тупика. Какими бы сложными ни были ваши жизненные обстоятельства, для начала просто примите их как данность. Только признав темноту, мы можем адаптироваться к ней, а затем преобразовать этот опыт в нечто яркое и необыкновенное.

ШАГ ВТОРОЙ

Очищение тела

Вы наверняка слышали о чистке организма, а может быть, даже сами практиковали её, но, скорее всего, вы рассматривали эту процедуру как способ избавиться от лишнего веса или улучшить физическое здоровье. У чистки, о которой сейчас пойдёт речь, эффект приблизительно тот же, однако цель её иная.

Возможно, вы удивитесь: «Почему для создания системы управления эмоциональными отходами нужно сначала сосредоточиться на состоянии тела?» Дело в том, что не переработанные должным образом эмоции оставляют отпечатки или осадки, которые накапливаются в теле. Смысл этой чистки — устранить из тела следы негативной энергии. Выполнив эту процедуру на ранних этапах создания системы управления эмоциональными отходами, вы подготовите биологический ландшафт для предстоящих работ.

Чтобы понять идею «биологического ландшафта», представьте, будто организм — это участок земли, где вы хотите вырастить прекрасный сад. Успех ваших усилий зависит от множества переменных. Какая почва? Богата ли она минеральными веществами? Или суха и камениста? Если да, то семена в ней могут и не взойти. Каково содержание азота в почве? От этого зависит, какие растения будут преобладать именно на этом участке. Приживутся ли эти семена в данном климате? Как использовали

этот участок земли, прежде чем он стал вашим? Было там сочное пастбище или свалка?

Повлияют ли запланированные вами работы на орошение почвы и водосток? Каждый значимый фактор, каждая прошлая и настоящая манипуляция с участком влияют на его нынешнее состояние.

Ещё один способ вообразить влияние прошлого на настоящее — представить, будто организм — это река, состоящая из тысяч и тысяч взаимосвязанных движущихся частиц, слившихся в сложном танце. Всё, что было пущено по течению реки в юности, будь то операция, наркотики, сигареты или спортивная травма, коренным образом изменит течение реки и отразится на дальнейшей жизни. Как я уже говорил, биография управляет биологией.

Учитывая взаимосвязь тела и духа, если засорено или нездорово одно — то же самое можно сказать и о втором. Вспомните слова Сократа: «Не существует телесной болезни, не связанной с умом». Большинство болезней происходят от нездоровья духа, а дух порождает наши мысли, которыми, в свою очередь, питаются наши эмоции, а те впоследствии резонируют на клеточном уровне.

Тело и дух, эти два столпа нашей сущности, неразделимы и пребывают в постоянном взаимодействии. Потому особенно важно воспринимать своё физическое и психическое «я» как части единого целого. Именно по этой причине нужно очистить и одно, и второе. На этом этапе — тело, на следующем — душу. Очищая организм, мы заранее возделываем свой участок земли, чтобы почва была готова принять новые семена осознанности, которую мы хотим взрастить.

Научное обоснование очищения

Чтобы очистить тело, предлагаю пять дней придерживаться программы питания, которую я называю диетой сознательного недоедания, или диетой СН. Эта диета предназначена для удаления физических отложений подавленных негативных эмоций через очищение и уменьшение затора в органах, которые больше

всего страдают от раздражения и обиды. Это печень, желчный пузырь, лёгкие, почки и поджелудочная железа. Диета СН также известна как монодиета. Она подразумевает употребление в большом количестве одного или небольшого числа продуктов, чтобы дать телу значительное с терапевтической точки зрения количество ценных питательных веществ. Во время диеты вы будете есть много сардин, неочищенного риса и яблок. Я выбрал эти продукты, так как они обладают следующими свойствами:

- **Сардины.** Большинство и не подозревает, что эти маленькие рыбки — кладезь самого полного комплекса питательных веществ на один грамм среди всех продуктов. Они содержат большую дозу витамина B_{12}, который поддерживает нейропластичность, или способность нервной системы к регенерации и реструктуризации. Это необходимо для получения новой информации, нового опыта или восстановления после травмы. Поскольку мы работаем над реконструкцией мозга, чтобы по-новому смотреть на мир и действовать, нейропластичность очень важна. Она поможет настроить ум на осознанность.

- **Неочищенный рис.** Как и сардины, эта распространённая зерновая культура предлагает большую дозу витамина B_{12}, а также другие витамины группы В и минеральные вещества, необходимые организму. Не менее важно, что неочищенный рис легче всего усваивается из всех зерновых культур и обладает самым низким гликемическим индексом (поэтому уровень сахара в крови не поднимется). Так как мы намерены очистить тело, легко перевариваемая пища очень важна, и именно поэтому рекомендую съедать одну-две чашки неочищенного риса в каждый из дней очищения.

- **Яблоки.** Все красные фрукты — например, яблоки, вишня или клубника, — содержат углеводы, почти полностью представленные фруктозой, а не глюкозой. Это очень

важно, так как фруктозе не требуется инсулин, чтобы проникать в клетки, в отличие от глюкозы. Поэтому красные яблоки лучше воздействуют на поджелудочную железу и в целом легче усваиваются.

Во время этого курса очищения рекомендую есть яблоки, сначала обязательно нарезав их ломтиками или потерев на тёрке и оставив на некоторое время на открытом воздухе, чтобы они потемнели. Когда яблоки потемнели, это значит, что произошло окисление, способствующее разрушению сахара[5]. Все фрукты его содержат, но если сахар уже разрушен до того, как фрукты попадают в организм, то поджелудочной железе не нужно производить инсулин, чтобы его усвоить. Употребление в пищу красных или розовых яблок (не зелёных), которые окислились (чем темнее, тем лучше), — отличный способ включить в диету фрукты и в то же время дать поджелудочной железе отдых.

Употребляя эти продукты, откажитесь от других, которые трудно усваиваются пищеварительной системой, заставляя её работать сверхурочно. В больших количествах в современном рационе присутствуют, например, молочные продукты или сладости. Это ведёт к нечувствительности к инсулину, нарушениям уровня сахара в крови, а в крайних случаях — истощению поджелудочной железы или диабету. Избегая определённых продуктов и соблюдая диету СН, вы даёте организму отдых. Диета снижает уровень сахара, снимает воспаления и разбавляет жидкости вашего тела, чтобы они текли легче. Это хороший способ поразмышлять о процессе обретения осознанности в целом. Ваше намерение — чтобы всё в вашей жизни протекало легче. Важное изменение в мировоззрении, которое мы обсуждали во второй главе, таково: мы хотим, чтобы всё постоянно текло и менялось. Поэтому всё, что способствует повышению текучести образа мышления, переживанию эмоций или работе организма, приведёт к повышению осознанности.

---

[5] Точнее, полифенолов. — *Прим. ред.*

РОЛЬ ЯБЛОК И САРДИН В ДИЕТЕ СН

	Питательные вещества	Польза от употребления
Яблоки	Общие	Снижают риск развития рака, сердечно-сосудистых заболеваний, астмы и диабета, а также уровень холестерина
	Полифенольные компоненты: кверцетин, биофлавоноиды	Антиоксидантные, противовоспалительные вещества, повышают гормональный баланс (помогают справиться с повышенным уровнем эстрогена)
	Макронутриенты, вода	Энергия, увлажнение тканей
	Растворимые (пектин) и нерастворимые волокна	Очищают (путём абсорбции, а затем — учащения стула), снижают нагрузку на желчный пузырь, снижают уровень холестерина и триглицеридов, повышают уровень ЛВП (хорошего холестерина), снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака, помогают поддерживать нормальный вес
Сардины	Пурины, белки	Поддерживают обновление клеток, ферментативную активность, восстановление ДНК
	Кальций (из мягких костей), витамин D	Поддерживает здоровье костей, нервную и мышечную функцию, регуляцию клеточной активности
	Витамин B_{12}	Поддерживает здоровье сердца и сосудов
	Жирные кислоты омега-3 (одна из самых высоких концентраций)	Противовоспалительные; снижают уровень холестерина и триглицеридов; снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний, рака и артрита; способствуют текучести и целостности клеточных мембран; служат строительным материалом для новых гормонов

	Питательные вещества	Польза от употребления
Неочищенный рис	Общие	Медленно переваривается, тем самым поддерживая стабильный уровень глюкозы в крови, снижает риск диабета II типа
	Фитонутриенты, лигнины, антиоксиданты	Помогают предотвратить рак и болезни сердца, защищают от вредных свободных радикалов
	Минеральные вещества (макро-и микроэлементы): марганец, селен, магний	Энергия, помощь в защите от вредных свободных радикалов, снижение риска заболеваемости раком и сахарным диабетом
	Волокна	Очищают, снижают нагрузку на желчный пузырь, уровень холестерина, риск сердечно-сосудистых заболеваний и рака; помогают поддерживать нормальный вес тела

Подготовка к диете СН

Диета СН принесёт больше пользы, если вы к ней подготовитесь и будете хорошо понимать, что делаете и зачем. Следующие рекомендации и идеи помогут вам подготовиться и сделать этот опыт более лёгким и приятным.

Освободитесь от кофеина

Соблюдая эту диету, полностью избегайте кофеина, так как он снижает эффективность пищеварительных ферментов и затрудняет очищение пищеварительной системы. Еда и напитки с кофеином обычно содержат также большое количество

токсинов, например пестициды и фунгициды, а это и есть те вещества, от которых тело должно очиститься. Кроме того, кофеин снижает количество гормона роста, ухудшает работу надпочечников и способствует их воспалению, а ведь мы хотим получить от «ненасыщенной» диеты совершенно противоположный результат. Поэтому откажитесь от кофе, чая (кроме травяного чая, не содержащего кофеина), газированных напитков и шоколада. Если вы из тех, кто привык начинать день с чашки кофе (или трёх), то наверняка страдаете кофеиновой зависимостью. Ничего страшного, просто вам придётся сделать несколько дополнительных шагов, чтобы подготовиться к диете СН, иначе вы пять дней подряд будете мучиться от головной боли.

Для начала подсчитайте, сколько кофеина вы обычно употребляете в день. Возможно, у вас привычка пить кофе по утрам, а как насчёт всего дня? Употребляете ли вы всякие колы во время ланча? Часто ли днём вы заходите в «Старбакс» или встречаетесь с коллегами за чашкой чая или кофе? Прежде чем отказываться от кофеина, следует узнать свою ежедневную дозу.

Затем уменьшите ежедневную дозу кофеина на 25%. Можете делать это удобным для вас способом. Выпивайте три четверти чашки кофе каждый раз, когда обычно вы употребляете целую, или полностью откажитесь от перерыва на кофе в полдень. Возможно, вам понадобится заменитель. Если утром вы выпиваете четыре чашки кофе, пейте три чашки и стакан воды или сока вместо четвёртой.

Делайте так несколько дней, пока организм не привыкнет, а вы не перестанете чувствовать вялость или головную боль. Затем уменьшите ежедневную дозу ещё на 25%, до половины.

Продолжайте в том же духе, постоянно снижая дозу, пока не дойдёте до нуля. Это может занять от трёх до семи дней, в зависимости от количества кофеина, которое вы привыкли употреблять. Отказавшись от кофеина и достигнув хорошего самочувствия в течение одного-двух дней, вы будете готовы начать диету СН.

Планируйте питание и проверьте своё расписание

Ознакомьтесь со следующими списками разрешённых, рекомендуемых и нежелательных продуктов и составьте общее представление о том, что вам предстоит есть в течение следующих пяти дней. Возможно, придётся изменить список покупок на эту неделю, делая упор на фрукты и овощи и избегая круп и мясных продуктов. Также не забудьте запастись большим количеством сардин, красных и розовых яблок, неочищенного риса.

Перед тем как начать чистку, проверьте своё расписание и убедитесь, что в эти пять дней у вас не ожидается никаких мероприятий или вечеринок, на которых сложно придерживаться диеты, — например, вечеринка, на которой будет алкоголь, или фуршет, где в основном предложат углеводы и сладости. Если вы не уверены, какие блюда можно приготовить из разрешённых продуктов, предлагаю отличный выбор рецептов в «Приложении». Рецепты взяты с сайта Гвинет Пэлтроу goop.com, и они подарят вам десятки вдохновляющих кулинарных идей, которые помогут распланировать своё меню и использовать сардины новым для вас способом.

Пейте много лимонной воды

Проснувшись утром, пока соблюдаете диету, выпивайте большой стакан воды с лимоном (см. рецепт на стр. 111). Несомненно, вода дарит влагу и помогает промыванию организма. Лимонный сок содержит витамин С, лимонную кислоту, флавоноиды, микроэлементы и другие фитонутриенты. В нем также есть антиоксиданты, он обладает антимикробными свойствами, помогает избавиться от токсинов, улучшает пищеварение, может лечить камни в почках и поддерживает иммунную систему. Показано, что цитрусовые флавоноиды

способствуют профилактике и сдерживают развитие рака. Лимон и вода помогают ощелачиванию организма и позволяют начать день правильно. Можно пить лимонную воду и в течение всего дня, так что не забудьте запастись ею.

Рецепт приготовления лимонной воды

Возьмите один-два целых свежих лимона на литр воды.

1. *Вымойте лимоны, снимите все наклейки, затем нарежьте.*
2. *Добавьте нарезанные лимоны в чайник с кипящей водой. Накройте крышкой и кипятите пять минут.*
3. *Снимите с огня и остужайте в течение 15 минут.*
4. *Процедите и пейте в течение дня. Можете добавить в кипящую воду травы, например ромашку или перечную мяту.*

Завтракай, как король

Старинная пословица гласит: «Завтракай, как король, обедай, как принц, а ужинай, как бедняк». А вот ещё одна версия: «Завтракай, как лев, обедай, как кот, а ужинай, как мышь». Вне зависимости от того, ощущаете ли вы себя королём или львом, смысл один и тот же. Ешьте больше всего утром, а затем в течение дня — всё меньше и меньше.

Такой приём пищи облегчит организму ее переваривание, а смысл диеты СН — в её лёгкости. Это также поможет лучше спать, а здоровый сон помогает пищеварению и важен для осознанности (ведь сонный ум — не ясный ум). Исследования подтверждают, что такое питание полезно для здоровья по самым разным причинам. Например, Дэн Бютнер

тщательно изучил так называемые Голубые зоны — пять регионов в Европе, Латинской Америке, Азии и Соединённых Штатах, в которых наблюдалась самая высокая концентрация населения за последние 100 лет — режим питания жителей, а также их рацион, количество пищи, частоту и время её приёма. Одним из результатов стало открытие, что люди в Голубых зонах обычно принимают меньше всего пищи в конце дня.

Взглянув на список разрешённых продуктов, вы, вероятно, подумаете: «Минуточку, здесь почти нет продуктов на завтрак. И что же я могу съесть на плотный завтрак?» Если ваш первый приём пищи обычно состоит из углеводов, например хлопьев, овсянки, блинов, кексов или тостов, то вам придётся перестроиться. Снова прошу вас быть любознательными и открытыми. Например, придерживаясь диеты СН, я ем на завтрак сардины и очищенный рис. Если мысль о рыбе на завтрак вызывает у вас неприятие, остановитесь и задумайтесь, почему это так. Во многих обществах принято есть рыбу на завтрак.

Разумеется, ваше тело не развалится, если вы съедите рыбу, так почему бы и нет? Что вам мешает? Эта книга вам будет постоянно советовать расстаться со стереотипами, которые вас ограничивают, и, возможно, рыба поможет по-новому взглянуть на завтрак. Если же сама мысль о сардинах утром вызывает у вас тошноту, попробуйте что-то более привычное. В приложении «Диетические рецепты кухни goop» вы найдёте рецепт овсянки с фруктами — возможно, он покажется вам более приемлемым.

Двенадцатичасовое воздержание

Современный образ жизни многих людей оказывает разрушительное влияние на естественные процессы и ритмы их организма. Самый большой приём пищи во время ужина

и продолжение банкета даже после его окончания, ночные перекусы — всё это нарушает баланс нашего организма.

Ночью в теле идут катаболические процессы, распад пищевых продуктов, очищение и освобождение. Организм настолько активен в ночное время, что на самом деле мы сжигаем больше калорий во сне, чем днём. Употребляя большое количество еды поздно вечером и продолжая есть поздно ночью, мы нагружаем организм ещё больше в то время, когда он пытается очиститься. Из-за этого мы часто просыпаемся не отдохнувшими, недовольными и с замутнённым сознанием. Организм при этом всё ещё работает, чтобы переварить калории вчерашнего вечера. А нужно, чтобы у него хватало времени завершить полный цикл очищения и восстановления до начала нового дня.

Следует съедать лишь небольшое количество пищи за ужином, а также необходимо, чтобы организм отдыхал в течение 12 часов в каждый из дней этой диеты. Это значит, что нужно выделить 12 часов, в течение которых вы будете есть, когда проголодаетесь, и 12 часов, когда не будете есть совсем ничего. Планируя завтрак в 7 утра, не ешьте ничего с 7 вечера до семи утра. Считайте это мини-постом. Воздерживаясь от еды в вечернее и ночное время, вы поддерживаете естественные процессы организма и даёте ему достаточно времени, чтобы завершить процесс очищения.

Ешьте ферментированные продукты

Поскольку цель диеты СН — очищение вашего физического пространства, следует подумать, что вы хотите разместить в освободившемся месте. Ферментированные продукты, например кимчи, квашеная капуста, мисо[6], темпе[7],

---

[6] Японский калорийный суп. — *Прим. ред.*

[7] Ферментированная соя. — *Прим. ред.*

кефир и чайный гриб, станут отличным дополнением рациона во время и по окончании диеты СН, они поддержат ее эффект. Эти продукты содержат колонии полезных бактерий, которые играют роль в регуляции уровня гормонов, улучшении обмена веществ и даже усвоении организмом определённых витаминов и других необходимых питательных веществ. Поэтому, готовя обед из неочищенного риса и сардин, попробуйте добавить в тарелку немного кимчи.

План: пятидневная диета сознательного недоедания (диета СН)

Разрешённые продукты

- Животные продукты (кроме третьего дня): птица, рыба, ракообразные и яичный белок подойдут; остальные животные продукты употреблять нельзя
- Овощи: без ограничений
- Фрукты: все в свежем виде, сушёные нельзя

Желательные продукты

- Яблоки: только розовые или красные, резаные или тёртые, потемневшие на открытом воздухе
- Сардины: свежие или консервированные в оливковом масле (копчёные тоже можно)
- Неочищенный рис: одна-две чашки в день

- Лимонная вода: каждое утро и в течение всего дня
- Ферментированные продукты, например кимчи, кислая капуста, мисо, темпе, кефир, чайный гриб или реджувелак[8].

Нежелательные продукты

- Любые сладости
- Все орехи и продукты из орехов
- Все крупы, кроме неочищенного риса
- Яичный желток
- Молочные продукты
- Уксус
- Горчица
- Бобовые (в т. ч. соевые бобы и соевые продукты)
- Сушёные фрукты
- Любое растительное масло, кроме оливкового
- Кофеин
- Алкоголь

---

[8] Безалкогольный напиток, получаемый сбраживанием пророщенного зерна. Похож на квас. — *Прим. ред.*

Возьмите на заметку

- Нарушения снижают эффект диеты.

- Нет ограничений по количеству пищи, поэтому ешьте, пока не почувствуете сытость. В частности, ешьте сколько угодно яблок и сардин.

- Неочищенный рис можно есть в количестве одна-две чашки в день.

- Яблоки надо есть только после того, как они потемнеют на открытом воздухе. Потрите или нарежьте их и подождите.

- Яблоки ешьте за 30 минут до сардин или через три часа после. Их следует употреблять за 30 минут до сардин, поскольку окислившиеся яблоки будут помогать пищеварению. Сардинам и неочищенному рису требуется около трёх часов, чтобы полностью усвоиться, вот почему нужно ждать так долго, чтобы съесть ещё яблок. Ведь мы стремимся избежать заторов и застоев, и такое расписание оптимально, чтобы процессы в организме протекали правильно.

- Для заправки можно в умеренном количестве использовать следующие специи: лимон, свежие или сушёные травы, соль и перец, соевый соус, имбирь, чеснок, лук-порей, лук репчатый.

Календарь

- День 1–2: любые продукты из всех категорий, не забывайте каждый день есть сардины и яблоки.

- День 3: не есть никаких животных продуктов, кроме сардин.
- День 4–5: есть любые продукты из всех групп, не забывайте есть яблоки и сардины каждый день.

Примечание: каждый день диеты начинайте с большого стакана лимонной воды и не ешьте вечером и ночью по крайней мере в течение 12 часов.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ БОБОВЫЕ?

Многие употребляют бобы как часть рациона здорового питания, и это замечательно, но не для данного процесса очищения. В этой диете мы отказываемся от них, так как переваривание бобов влияет на щитовидную железу и активизирует поджелудочную, вырабатывая слизь и тем самым повышая вязкость в организме — состояние, противоположное текучести, к которой мы стремимся для достижения осознанности. Среди самых распространённых бобовых — все виды фасоли, гороха, чечевицы и сои.

Чего ждать от диеты СН

Вы сможете ощутить эффект диеты СН уже через несколько дней. Те, кто прошёл процедуру очищения полностью, сообщали, что у них почти прекратились отрыжки, запоры, кожа стала чище и появилось больше сил. У своих пациентов я также наблюдал повышение уровня окситоцина — гормона, который иногда называют гормоном счастья, так же как и серотонин, допамин и эндорфины. Поэтому вы почувствуете повышение настроения во время и после диеты. Результаты могут быть поистине удивительными.

Одна моя пациентка, женщина в возрасте далеко за сорок, никак не могла забеременеть. Её первые двое детей появились на свет с помощью ЭКО, но третий, который родился после того, как она придерживалась диеты СН, был зачат естественным образом. Когда это случилось, они с мужем называли это чудом, но, скорее всего, это произошло благодаря диете, которая помогла разогнать жидкость в организме.

Слизь, выделяемая шейкой матки, играет ключевую роль в процессе зачатия. Её количество и качество очень важны (она не должна быть слишком жидкой или слишком густой), так как жидкость помогает сперматозоидам в их долгом путешествии к яйцеклетке для оплодотворения. Поскольку диета СН разжижает слизь в организме и снижает воспаления, она в буквальном смысле создаёт пространство для беременности. Если у вас аллергия или хронический насморк, можно избавиться от этих симптомов с помощью СН по той же причине — разжижение носовой слизи и уменьшение воспаления.

Один мой пациент, который страдал бессонницей почти всю свою взрослую жизнь, прошёл курс очищения, после чего позвонил мне, плача от счастья. Он проспал всю ночь, не просыпаясь! Он просто не мог в это поверить и — не помнил, чтобы ему удавалось так хорошо выспаться.

Ещё один положительный результат очищения в том, что оно помогает сбалансировать уровень гормонов. Как уже упоминалось, я наблюдал повышение уровня окситоцина у пациентов после окончания диеты. Показано, что окситоцин регулирует уровень мелатонина в организме. Все, у кого когда-либо наблюдались хронические проблемы со сном, наверняка слышали о мелатонине и его важной роли для помощи организму в регуляции биоритмов.

Результаты этой программы питания будут иметь огромное значение. Однако, приступая к ней, вы можете чувствовать некоторое сопротивление. Вам вдруг покажется, что вы не любите некоторые рекомендуемые продукты, например сардины, или считаете себя вегетарианцем или веганом и потому не должны

их есть. Если это ваш случай, предлагаю попробовать отбросить эти мысли и всё же постараться пройти очищение.

Как уже упоминалось ранее, эта диета, как и процесс осознанности в целом, требует гибкости, поэтому, если вы говорите: «Я не могу», задайте себе вопрос: «Почему бы нет?» В конце концов, если вы веган, не думаю, что употребление сардин в течение нескольких дней убьёт вас или сделает «нехорошим» человеком. Предлагаю бросить себе вызов и спросить себя: что произойдёт, если я предпочту осознанность веганству хотя бы на несколько дней? Смогу ли я это принять? Если нет, то почему? Убеждения, которые ограничивают нас, могут проявляться самым неожиданным образом, даже в пище, которую мы себе разрешаем. Всегда необходимо помнить, что весь этот процесс связан с зарождением новых взглядов и привычек, которые останутся с нами на всю жизнь.

Если вам кажется, что вы можете придерживаться диеты лишь первые несколько дней, начните с этого и продолжайте оттуда, где остановились. По мере прохождения следующих этапов осознанность будет расти, и будет проще поменять своё мнение о том, что вы можете есть, а что — нет, какой диеты придерживаться, а какой — нет. Кроме того, мы ещё вернёмся к очищению в более углублённой форме в «Шаге одиннадцатом», так что у вас ещё будет шанс попробовать. Не зацикливайтесь на этом, но всё же боритесь с желанием полностью бросить эту процедуру из-за сопротивления. Скорее всего, похожие чувства будут одолевать вас снова и снова на этом пути. В конце концов, встреча с трудными эмоциями — неотъемлемая часть этого процесса, так что давайте учиться принимать их.

ШАГ ТРЕТИЙ

Очищение разума

Кристин было далеко за сорок, когда она начала заниматься кундалини-йогой. Женщину радовал эффект от занятий, поэтому она стала посещать их почти каждый день. Однако её жизнь омрачали болезненные проявления герпеса. Много лет назад после изнасилования она заразилась генитальным герпесом — вирусом, который поселился в организме на всю её жизнь, но до сих пор не давал о себе знать. Она не могла понять, почему болезнь вдруг проявилась с такой силой.

Это и побудило Кристин обратиться ко мне за помощью. Когда она поведала, как её заразили герпесом, я попросил рассказать всё. Ей было настолько тяжело говорить об этом и раскрывать подробности произошедшего, что она дышала с трудом. В какой-то момент ей пришлось надолго прерваться: её стошнило.

Мы поняли, что частые занятия йогой помогли Кристин очистить тело и высвободить накопившуюся энергию. Йога отлично с этим справляется. Но проблема моей пациентки состояла в неумении параллельно работать со своим психоэмоциональным «я». У неё было множество подавленных эмоций, возникших вследствие той травмы. Они проявились в виде физической боли, которую невозможно было игнорировать.

История Кристин служит хорошим примером того, почему важно очищать как тело, так и разум. На наш биологический

«ландшафт» влияет всё то, с чем организм когда-либо взаимодействовал и взаимодействует сейчас. Это относится и к нашему психоэмоциональному «ландшафту». Опыт, полученный Кристин в прошлом (изнасилование), в настоящем проявился в виде болезни. Она накопила в себе слишком много негативных эмоций — ненавидела собственное тело, винила себя в случившемся, чувствовала стыд за то, что пришлось пережить её семье.

Кристин предстоял долгий путь к осознанию и принятию столь тяжёлого опыта, последствия которого она много лет держала в себе. Но она восприняла обострение герпеса как своего рода послание и сигнал, что в её биологическом и психоэмоциональном «ландшафте» что-то не в порядке. Это осознание вдохновило её на действия, ведущие к исцелению. Очищение тела и ума — отнюдь не панацея, особенно при столь сложных обстоятельствах, но это хорошее начало — очень хорошее! Путь к исцелению начался с диеты СН и очищающего ум упражнения, о котором расскажу чуть позже. Предлагаю вам последовать примеру Кристин.

В последние десять с лишним лет я рекомендовал следующее упражнение, названное мной «очищение эмоций через письмо», тысячам пациентов. Это моё главное целительное средство, потому что именно так мы получаем доступ к своим самым сокровенным мыслям и чувствам. В данном упражнении письмо используется в качестве ритуала, помогающего освободить эфирное тело от негативной энергии, подобно тому, как диета СН освобождает от негативной энергии физическое тело. Если вы завершили пятидневную чистку организма, настало время заняться очищением ума!

Всем нам необходимы способы, которые помогут извлечь эмоции на свет и вытряхнуть их из нашей «чашки». Необходимо пропускать эмоциональные осадки через систему управления эмоциональными отходами. И важно, чтобы всё функционировало без перебоев. Вот почему этот и предыдущий шаги невыполнимы один без другого.

Они закладывают прочную основу для пробуждения осознанности, помогают научиться ритуалам разгрузки, расчистки, освобождения и уборки своего внутреннего пространства. Эти ритуалы затем войдут в привычку и позволят поддерживать психоэмоциональную гигиену на должном уровне.

В нашей жизни всё время что-то происходит. Мы теряем работу. Друзья отворачиваются. Любимые уходят. Или, что ещё чаще, — мы застреваем в пробке, ссоримся с сыном или дочкой, переутомляемся на работе или чувствуем подавленность при взгляде на сплошь исписанный ежедневник.

Подобные ситуации вызывают у нас негативные эмоции каждый день. «Очищение эмоций через письмо», или ОЭП-12 (так я часто называю это упражнение, поскольку на его выполнение отводится 12 минут), — отличный способ запустить процесс переработки эмоциональных отходов. А ещё это отличный ритуал, регулярное соблюдение которого позволит поддерживать в своём психоэмоциональном пространстве чистоту и порядок.

Сила слов

Слова обладают огромной силой, и от того, как мы их используем, зависит их позитивный или негативный эффект. Трудно описать, насколько свободное письмо — мощное средство для высвобождения негативной энергии из наших умов и душ. Я прибегал к этому средству в период излечения от рака каждый день и возвращаюсь к нему всякий раз, когда чувствую эмоциональное пресыщение. Независимо от того, что происходит в нашей жизни и от какого недуга мы страдаем, я твёрдо верю в невероятную способность письма исцелять нас изнутри.

В эту способность верю не я один. Вот почему на протяжении веков люди ведут дневники и журналы. В основе этой традиции лежит крепкий научный фундамент. Как следует из статьи психолога Карен Бэйки и психиатра Кая Вильгельма «Благотворное

влияние экспрессивного письма на психическое и физическое здоровье» («*Advances in Psychiatric Treatment*», август 2005 г.):

«За последние 20 лет появились обширные данные, свидетельствующие о том, что письменное изложение травмирующих или вызывающих стресс событий положительно влияет на физическое и психическое здоровье. Непосредственный эффект от экспрессивного письма обычно проявляется в кратковременном усилении тревоги, возникновении негативных эмоций и неприятных физических ощущений. Наблюдается ухудшение настроения по сравнению с контрольной группой. Испытуемые, вовлечённые в экспрессивное письмо, также оценивают эту деятельность как нечто гораздо более личное, осмысленное и эмоциональное. В ряде дальнейших долгосрочных исследований обнаруживаются свидетельства в пользу благотворного влияния экспрессивного письма на здоровье, что подтверждается результатами объективной оценки испытуемых, отчётами о физическом состоянии, предоставленными самими испытуемыми, и отчётами об эмоциональном состоянии, также предоставленными самими испытуемыми».

Целью упражнения ОЭП-12 как раз и является достижение этого положительного эффекта. Вот как это работает: у каждой эмоции есть заряд (положительный или отрицательный). Позитивная и негативная энергия, которую порождают эмоции, оказывает ощутимое измеримое влияние на наш организм. Письмо как действие помогает высвободить часть этого заряда почти так же, как секс позволяет сбросить напряжение. Сжигая в конце упражнения исписанные страницы, мы высвобождаем ещё больше энергии и очень символично отпускаем ситуацию. Если вы регулярно избавляетесь от негативной энергии, она не накапливается внутри вас. Это упражнение можно рассматривать как действие, ведущее к освобождению. Давая выход эмоциям, вы будто сбрасываете с плеч груз, и вам не придётся тащить его в новый опыт.

УПРАЖНЕНИЕ:

Очищение через эмоциональное письмо (ОЭП-12)

Это упражнение станет наиболее эффективным, если вы будете писать, не останавливаясь, не задумываясь, что напишете в следующую минуту, и не исправляя уже написанное. Забудьте о пунктуации, а также о красивом, разборчивом почерке. Может наступить момент, когда эмоции будут настолько стремительны и беспощадны, что вы не сумеете облечь их в полноценные слова, и это прекрасно! Просто не отрывайте ручку от бумаги и позвольте потоку мыслей вылиться наружу. Не старайтесь быть вежливым и справедливым. Расскажите свою историю. В конце упражнения вы уничтожите исписанные страницы, поэтому не стоит беспокоиться, что их кто-то прочтёт.

ИНСТРУКЦИИ

1. Возьмите блокнот и ручку и найдите тихое место, где вас никто не потревожит. Сядьте и установите таймер на 12 минут.

2. Откройте блокнот и просто начните писать обо всём, что не даёт вам покоя. Это может быть здоровье, работа, ваша финансовая ситуация, личные отношения или что-то другое. Не задумывайтесь — просто начните писать!

3. Через 12 минут остановитесь. Бросьте исписанные страницы в камин, в печь или на мангал и разожгите огонь. Просто разорвать листы — недостаточно. Огонь обладает преобразующей, очищающей силой. Ваша цель — нейтрализовать негативную энергию. Огонь прекрасно справляется с этим, изменяя химический состав бумаги, превращая её в пепел.

О чём следует помнить

- Перед тем как сжечь страницы, ни в коем случае не перечитывайте написанное, ведь, перечитывая свой текст, вы снова отравляете себя негативной энергией!

- Пишите только от руки: не пользуйтесь компьютером или другими электронными устройствами. Чтобы выплеснуть как можно больше эмоционального заряда, необходим прямой физический контакт между вами и предметами, которые вы используете, — бумагой и ручкой. Вот почему для выполнения этого упражнения так важно писать от руки.

- Чтобы избавиться от душевной боли, можно использовать резкие, негативно окрашенные слова, но никогда не употребляйте их по отношению к себе. Будьте добры к себе и знайте: вы имеете полное право чувствовать то, что чувствуете.

Предписание

На первом этапе выполняйте это упражнение ежедневно в течение пяти дней. Впоследствии упражнение может стать для вас хорошим утренним ритуалом, способом регулярного высвобождения негативной энергии и поддержания осознанности на должном уровне. Относитесь к этому упражнению как к психоэмоциональной гигиенической процедуре, подобной соблюдению гигиены тела: принятию ванны, чистки зубов, мытья мочалкой.

ПОЧЕМУ ДВЕНАДЦАТЬ МИНУТ?

Для выполнения этого упражнения нужно писать ровно двенадцать минут. Почему именно двенадцать? Число «две-

надцать» имеет глубокий сакральный смысл. У многих проповедников в мировой истории было двенадцать последователей или учеников. Христос накормил тысячи голодных пятью буханками хлеба и двумя рыбинами, после чего осталось двенадцать корзин излишков. Также число «двенадцать» — символ равновесия: в сутках двенадцать часов отведено дню и столько же отведено ночи. То же верно и для годичного цикла (до начала нового года проходит двенадцать месяцев).

Чего ждать от ОЭП-12

Не так давно мой день начался с сюрприза. Желая добраться до офиса раньше всех, я рано проснулся и покинул дом. Но, выйдя на улицу, обнаружил нечто странное. Багажник и передняя водительская дверь моего автомобиля были распахнуты настежь.

Я вспомнил, как спешил, возвращаясь прошлым вечером домой, как хотел поскорее заняться подготовкой подарка ко дню рождения жены, пока та не вернулась с работы. Мог ли я торопиться настолько, чтобы забыть захлопнуть дверцы машины и не запереть её? После недолгого замешательства я с уверенностью осознал, что не оставлял автомобиль открытым. И вдруг на меня обрушилась очевидная догадка: мою машину взломали!

Я решил оценить ущерб и, разумеется, обнаружил пропажу некоторых личных вещей и документов. Пока я ждал, когда приедут полицейские и примут у меня заявление, я заметил, что у ближайших соседей установлена камера наблюдения, направленная как раз на мою машину. Я постучался к ним и спросил, нельзя ли мне посмотреть запись с камеры. Моего автомобиля на записи видно не было, зато хорошо просматривалось пространство сразу за ним. Там-то мне и удалось увидеть женщину, увозящую моё имущество на велосипеде. Покидая место преступления, она даже выронила несколько предметов,

оставив их лежать на земле, словно забытые и никому не нужные корки хлеба.

Я постоянно думал об этой женщине. Её образ засел в моей голове. Меня злило, что она так бесцеремонно и неосмотрительно вторглась в моё личное пространство. Я беспокоился о своих персональных данных, которыми она завладела, и раздражался, что непредсказуемые события разрушили все планы на день. Эти мысли и чувства бурлили в моём мозгу, и он начал закипать!

Я переваривал случившееся почти весь день, а потом стал выполнять ОЭП-12, так как хотел прекратить зацикливаться на своей злости, на мыслях о вторжении в моё пространство и о женщине, которая всё это устроила. Понимая, что зацикленность опасна для осознанности, я начал писать. Выплеск мыслей и чувств из моего внутреннего мира во внешний через письмо помог оставить происшествие в прошлом и двигаться дальше. За годы практики ОЭП-12 я убедился в его действенности. Оно до сих пор помогает мне справляться с различными сложными ситуациями, будь то мелкие неприятности или большие проблемы.

Чтобы вам не пришлось гадать, работает ли ОЭП-12, всё ли вы делаете правильно при его выполнении, важно понимать, как ваша психика может на него отреагировать. Если вы следуете инструкциям (пишете от руки, не перечитываете написанное и так далее), вы всё делаете верно. Здесь нет неправильных тем, неправильных слов, неправильных чувств, возникающих в ходе письма.

Закончив упражнение, вы можете ощутить лёгкость и ясность или же сильную усталость и эмоциональную опустошённость. Может появиться чувство, будто вас стошнило после пищевого отравления. Сначала будет слабость, утомление, недомогание, но, когда всё это выйдет наружу, вам станет легче. Если будете выполнять упражнение регулярно, в вашем эмоциональном состоянии обязательно произойдут перемены: с каждой исписанной страницей груз негативной энергии будет становиться

всё легче и легче. Это как занятия спортом или медитация: чем больше практики, тем больше пользы.

Стоит также помнить вот о чём: вы только начинаете осваивать искусство переработки эмоциональных отходов, поэтому можете столкнуться с эмоциями, которые через очищающее письмо проявились не полностью, особенно если к ним долгое время не было доступа. Не переживайте: это лишь третий шаг! Помните, лучше продвигаться медленно и нацеливаться на постепенный прогресс. Сейчас ваша задача — расчистить как можно больше пространства, чтобы иметь свободу манёвра для дальнейших действий.

Если после очищающих ритуалов мысли и эмоции продолжают бурлить, не пытайтесь их подавлять или игнорировать. Постарайтесь просто побыть с ними как можно дольше. Скоро вы узнаете, как извлекать важные жизненные уроки из мыслей и эмоций, прежде чем полностью их отпустить.

ШАГ ЧЕТВЁРТЫЙ

Распознавание механизмов подавления

Теперь, когда мы начали очищать своё физическое и эфирное тело от негативной энергии, пришло время разобраться, как не допускать её накопления в будущем. И начнём мы с самых распространённых способов ухода от проработки неприятных или болезненных мыслей и чувств.

Если мы способны понимать, что чувствуем в данный момент, а затем прорабатывать свои эмоции по мере их появления, то можем считать себя эмоционально осознанными. Большинство людей не могут достичь эмоциональной осознанности, так как боятся страдания. Страдание заставляет нас испытывать те чувства, которые мы не хотим испытывать. Никому не нравится ощущать беспомощность, зависимость, бессилие, вину, стыд, ярость или утрату контроля. Это негативные эмоции, и мы стремимся избежать их любой ценой.

Вместо того чтобы распознавать и прорабатывать свои эмоции, мы подавляем их и зачастую хороним в самых потаённых глубинах. Сами того не понимая, мы делаем это не один раз, а снова и снова. Если эта модель поведения долго остаётся незамеченной, то происходит эмоциональное перенасыщение, чашка переполняется, и жизнь становится слишком трудной.

Механизмы подавления эмоций заложены в нас природой и для многих превратились в привычку.

Ради привнесения в жизнь большей эмоциональной осознанности, мы можем разрушить эту привычку (если она нам свойственна), лучше разобравшись в том, каким образом мы подавляем свои эмоции и запускаем весь механизм. Как однажды написал персидский поэт XIII века Руми: «Ваша задача не в том, чтобы искать любовь, а в том, чтобы найти внутренние преграды, которые вы возвели, обороняясь от неё».

Большинство людей действуют наоборот. Они решают, чего им хочется, и пускаются в погоню. Если они хотят любви, то гоняются за ней, как за вещью, которую необходимо завоевать. Охотиться за тем, чего хочешь, — само по себе неплохо, но это лишь часть процесса достижения желаемого. Активное преследование — это сосредоточенность только на внешнем мире: на царстве субъективного. Но, как мы уже знаем, внутреннему миру (царству воображаемого) необходимо уделять не меньше внимания. Можно затратить огромные усилия на поиск любви, но пока существуют внутренние преграды, не позволяющие ее принять, — мы всегда будем оставаться с пустыми руками.

Здесь мы поговорим о том, как сосредоточиться и обнаружить барьеры, которые мы сами возводим на пути к осознанности. Когда мы подавляем свои эмоции, им некуда деваться, и они копятся внутри. Так мы интернализуем[9] недопонимание, неверные интерпретации, ложные суждения и ошибки восприятия. Затем они начинают подспудно управлять нашим поведением и становятся явной помехой. Они даже могут исказить наше восприятие реальности, заставляя поверить, что травмирующее событие происходило иначе или его вовсе не было. На поддержание ошибок восприятия требуются значительные силы, поэтому вера в них отнимает много энергии, а ведь энергетическое

---

[9] Интернализация — поглощение внешних факторов, в результате которых они воздействуют на нас изнутри. — *Прим. ред.*

истощение никоим образом не сочетается с осознанностью. Но поймать себя на подавлении эмоций — значит сделать первый шаг к изменению своего поведения. Можно даже научиться распознавать старые, неверные поведенческие шаблоны и ломать их прежде, чем они снова начнут нам вредить.

Подавление мыслей и эмоций также можно назвать защитным механизмом. Все мы прибегаем к помощи таких механизмов, поскольку они защищают наше «я» от негативных эмоций и позволяют чувствовать себя сильными на плацу повседневности. Разные люди используют различные механизмы в зависимости от того, какого чувства они хотят избежать и какие способы взаимодействия со своим внутренним миром они усвоили в раннем детстве.

Существует три защитных механизма, посредством которых люди подавляют свои эмоции. Пока я буду рассказывать о них и приводить примеры, подумайте, какие механизмы вам уже знакомы. В конце каждого раздела вы сможете задать себе вопросы, которые позволят понять, какие методы вы используете, чтобы избежать работы с собственными эмоциональными отходами.

Эмоциональная глухота

Многие пациенты приходят ко мне со сложными историями жизни и столь же непростыми историями болезни, потому что не проработанная эмоциональная травма очень сильно влияет на здоровье.

Так было и с Дэвидом — мужчиной под семьдесят, президентом одной из крупнейших в мире фармацевтических компаний. Когда мы впервые встретились, он был в ужасном состоянии, вызванном раком простаты четвёртой стадии. Метастазы уже пошли в костный мозг, и никакое лечение, в том числе лучевая и химиотерапия, результата не давало. Несмотря на это, Дэвид отказывался искать другие методы лечения и обратился ко мне исключительно по настоянию одного из моих бывших

пациентов. Первое, что он мне сказал, было: «Я здесь только из-за своего друга».

С самого начала Дэвид открыто сопротивлялся моим вопросам и всем идеям, которыми я пытался с ним поделиться. Когда я стал говорить о взаимосвязи между эмоциональной травмой и физическими недугами, он резко оборвал меня: «Не было у меня никогда никакой травмы!»

Мне это показалось маловероятным. «Каждый из нас рано или поздно получал травмирующий опыт, так что душевная рана есть абсолютно у всех», — объяснил я. Травма может быть вызвана не обязательно физическим насилием.

Когда за несколько последующих недель Дэвид, наконец, рассказал свою историю, мне стало понятно, что он испил чашу травмирующего опыта до дна.

Я был убеждён, что рак возник вследствие неразрешённых эмоциональных проблем, и моя основная врачебная обязанность — в том, чтобы помочь мужчине это осознать.

Сколько Дэвид себя помнил, он никогда не чувствовал близости с матерью. Она разными способами давала ему понять, что отдаёт предпочтение его младшему брату. Ему доставалось почти всё её время и внимание, тогда как старшего сына, Дэвида, она едва замечала. А если она его всё же замечала, последствия были очень болезненными.

Однажды в присутствии Дэвида и его друзей мать сказала: «Я знаю, наступит день, когда его младший брат станет великим художником. Но вот Дэвид… понятия не имею, что из него выйдет!» Пренебрежительные слова матери глубоко ранили Дэвида и лишь усилили чувство отверженности, которое он испытывал все ранние годы жизни. К этому, конечно, прибавилось унижение, что мать произнесла такие жестокие слова в присутствии его друзей. Вскоре Дэвида передали на попечение няне, которая увезла его к себе на родину, на другой континент. Там он провёл остаток детства и юность.

Взрослому Дэвиду жилось намного лучше, особенно когда он женился на медсестре Карен, ставшей ему верной и преданной

спутницей. У них родилась прекрасная дочь Грейс, к тому же Дэвид наслаждался своими карьерными успехами. Несмотря на все его достижения, мать не желала признавать его достижения и не общалась с внучкой. «Ты так далеко живёшь! — говорила она. — Грейс всё равно меня никогда не увидит, так зачем напрягаться?!»

Однажды, вернувшись из командировки, Дэвид с удивлением увидел, что в аэропорт за ним приехал тесть и друг семьи, а не личный водитель, как бывало прежде. По дороге домой они сообщили мужчине ужасную новость: Карен внезапно скончалась от порока сердца.

По признанию Дэвида, в то же мгновение он «закрылся». Не умея проживать своё горе, он упаковал все вещи Карен и запер их на чердаке. Каждую её фотографию, каждую видеозапись, на которой он мог её увидеть или услышать, каждую поздравительную открытку, подписанную её рукой, он бросил в чемодан и отправил в темноту вместе со всеми воспоминаниями о ней.

Тогда он не понимал, что его поступки были продиктованы подсознательной болью, вызванной тем, что его внезапно оставила самая главная для него женщина.

Существует множество разных способов избегания или подавления негативных эмоций — тех, которые мы не хотим испытывать, или тех, с которыми, как нам кажется, мы не справимся. Самый распространённый способ — просто «запереть» их: отыскать в своём внутреннем пространстве укромный уголок, упаковать нежелательные эмоции и запереть дверь на замок.

Проблема состоит в том, что нам трудно, отключив одни эмоции, в то же время наслаждаться здоровыми отношениями с кем-то. В этом смысле мы подобны вентилю. Наш эмоциональный «вентиль» либо закрыт, либо открыт. Эмоции либо свободно проходят сквозь нас, либо застревают внутри.

Запирая свои эмоции даже с намерением отключить лишь те из них, которые не желаем испытывать, мы становимся эмоционально глухи абсолютно ко всему. Это приводит к трудностям

в отношениях, утрате близости и потребности друг в друге, одиночеству, а порой и к беспорядочным связям.

Дэвид ни при каких условиях не собирался оглядываться в прошлое и просто продолжал идти выбранным курсом. В итоге он продал почти все вещи Карен, переехал в другой город и снова женился. Когда он пришёл ко мне, а это было спустя годы после смерти Карен, он уже долгое время боролся с раком. Кроме того, он испытывал сложности в отношениях с дочерью Грейс, которой уже за тридцать, считая её ленивой и слишком полной. Его тревожило, что она не ходит на свидания и ни к чему не стремится.

Дэвид думал, что убежал от боли прошлого, тогда как на самом деле он лишь упаковал её и спрятал за запертой дверью точно так же, как поступил с воспоминаниями о Карен много лет назад, заперев их на чердаке. Я сказал Дэвиду, что для исцеления он должен в полной мере прожить своё горе: сначала оплакать утрату Карен, затем — утрату материнской любви, которой он так и не познал. После стольких лет ему нужно было вернуться на чердак и позволить себе проработать собственные эмоции.

Как ни удивительно, хотя Дэвид избавился от всех вещей Карен, у него остался чемодан с её фотографиями, видеозаписями и открытками. С невероятным мужеством он начал просматривать старые любительские фильмы и фотографии Карен, читать прекрасные слова на открытках, которые она ему посылала. Буквально через неделю или около того он позвонил мне и сказал, что впервые за всё время болезни лечение, наконец, начало действовать.

Этот положительный сдвиг побудил Дэвида извлечь на свет ещё больше захороненных эмоций. Его мать к тому времени уже умерла, но он нашёл способ поговорить с ней — через упражнение ОЭП-12. Он представил, будто ведёт с ней диалог — получилось нечто вроде сценария, а затем сжёг все страницы, позволив себе выпустить накопившиеся за столько лет негативные эмоции. Случилось и ещё кое-что: после этого мощного эмоционального

и энергетического выплеска взаимоотношения Дэвида с Грейс и нынешней женой заметно улучшились.

Да и простата постепенно приходила в норму. Пусть не сразу, но пока Дэвид продолжал прорабатывать свои эмоции в разных аспектах жизни, онколог официально признал, что у мужчины наступила ремиссия. Не думаю, что это стало бы возможным, если бы Дэвид не открыл свой эмоциональный вентиль и не пережил в полной мере утрату любви двух самых значимых в его жизни женщин.

СВОЙСТВЕННА ЛИ ВАМ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ГЛУХОТА?

Если на все или большую часть следующих вопросов вы ответили утвердительно, это может быть признаком вашей эмоциональной закрытости.

1. Вам трудно признать, что вы испытываете негативные чувства или что в вашей жизни была душевная травма?

2. Вы избегаете эмоционально заряженных ситуаций или разговоров?

3. Вы стараетесь держать всех или большинство людей, с которыми вас сводит жизнь, на расстоянии, никогда или почти никогда не стремясь к настоящей близости и открытости?

4. Вы часто ощущаете отчуждённость или одиночество?

5. Вам свойственно вступать в беспорядочные половые контакты?

Эмоциональное притворство

Закрыться, чтобы не чувствовать вообще ничего, — это лишь один из способов уйти от неприятных эмоций. Другой способ — притвориться, будто их нет, они не имеют значения или остались в прошлом, хотя на самом деле это не так. Это и есть эмоциональное притворство. Оно обычно проявляется в виде историй, которые мы рассказываем себе и другим, пытаясь объяснить, почему игнорируем или приуменьшаем свои чувства. «Это было не так уж плохо», — убеждаем мы себя. Или говорим себе: «Всё хорошо, ведь всё уже позади! Я справился (справилась) с этим!»

Мой пациент Марк приуменьшал значимость своих эмоций: «Прошло столько времени, что это уже не важно!»

Хотя Марку было около сорока пяти, он уже семь лет не работал, так как у него постоянно болела правая нога. Боль была настолько сильной, что Марку приходилось принимать 12 рецептурных препаратов, в том числе наркотическое обезболивающее перкоцет, средство против тревожности и даже антипсихотический препарат. Описывая своё состояние, Марк говорил, что боль ни на минуту не унималась, когда он лежал или сидел, но вот что любопытно — если он двигался, боль стихала.

Когда Марк говорил об этой боли, казалось, будто его с головой накрывает тёмная туча. Однако туча рассеивалась, стоило ему начать рассказывать о своей семье. Он был 18 лет женат на Николь, занимавшей пост исполнительного директора в международном развлекательном комплексе. У них росли двое детей: 11-летний сын и 14-летняя дочь. Он явно их обожал.

Однако я заметил перемены в его поведении после вопроса, не произошло ли что-то важное в его жизни семь лет назад — примерно в тот период, когда у него начала болеть нога. Он ответил почти сразу: «У нас с Николь тогда были трудности. Я стал подозревать, что у неё закрутился роман с кем-то из коллег».

Когда я попытался выяснить, что Марк чувствовал по этому поводу, он поспешил уйти от темы со словами: «Ничего особенного!» Я настаивал на ответе до тех пор, пока мужчина не признался: «Видите ли, я тоже отнюдь не безгрешен. Я тоже изменял первой жене, поэтому должен простить Николь, хотя она так ни в чём и не призналась. Но это было так давно, что уже не имеет значения. Я отпустил ситуацию, чтобы мы могли жить дальше».

«Марк, мне не верится, что вы действительно отпустили ситуацию, — сказал я как можно мягче. — Вот почему вам по-прежнему больно. Эта боль появилась вскоре после того, как вы стали подозревать супругу в неверности. Боясь ссоры с ней и не желая проживать свои эмоции, вы воспользовались чувством вины, которое осталось от первого брака, чтобы уговорить себя не делать неприятную внутреннюю работу. Вы изменяли первой жене, но никакого отношения к вам с Николь это не имеет. Вы убедили себя, что не имеете права на определённые чувства, из-за чего душевная боль и злость остались не выраженными. Единственный способ действительно исцелиться и двигаться дальше — не проходить мимо своих эмоций и не делать вид, что их нет, а полностью признать и проработать их».

Марк молчал. Я мог бы сделать вывод, что он обдумывает мои слова, но он не произнёс ничего, кроме нескольких «угу» и «окей». Тогда я решил подступиться к нему иначе.

«Марк, — сказал я, — вижу, что семья значит для вас очень много. Понимаю, вы ни в коем случае не хотите отрицать свои чувства, даже если при этом приходится испытывать физическую боль. А она не даёт вам двигаться вперёд. Из-за этого ваши взаимоотношения в браке не развиваются, и боль не исчезает. В конце концов, нерешённые проблемы, возникшие между вами и Николь, накопятся и в любом случае поставят существование вашей семьи под угрозу».

Марк по-прежнему молчал и вскоре свернул разговор, пообещав подумать над моими словами. Через несколько дней

я получил от него электронное письмо, в котором он благодарил меня за услуги и прекращал сотрудничество, потому что «мы друг другу не подходим».

На тот момент Марк оказался не готов предпринять усилия, которые требовалось совершить для осознания его ситуации, — и это нормально. Развитие — это процесс, и порой мы берёмся за него не с той стороны или ищем обходные пути. Марк снова пришёл в мой офис год спустя, после того как опробовал довольно жёсткие методы лечения, от блокаторов боли до морфина, и не нашёл ни одного средства, которое облегчило бы его страдания. Сейчас мы работаем вместе, и он постепенно учится не прятаться от своих эмоций. Уверен: как только Марк перестанет притворяться, что его чувства не имеют значения, он начнёт исцеляться, и его семейные проблемы разрешатся.

СВОЙСТВЕННО ЛИ ВАМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПРИТВОРСТВО?

Если на все или большую часть следующих вопросов вы ответили утвердительно, это может быть признаком эмоционального притворства.

1. Вы часто приуменьшаете значимость своих эмоций, когда говорите о них (например, «это уже не важно!»)?

2. Вы часто приуменьшаете силу своих чувств, когда говорите о них (например, «всё было не так уж плохо!»)?

3. Вы часто стараетесь смотреть на вещи позитивно, искать плюсы, видеть светлую сторону?

4. Вам кажется, что негативные эмоции проявляются внезапно, так, как вы совсем не ожидаете?

5. Принимаете ли вы рецептурные болеутоляющие, антидепрессанты, лекарства от бессонницы или повышенной тревожности в течение длительного времени?

Эмоциональная оборона

Эмоциональная оборона выражается в возведении барьеров между нами и окружающими. Этот защитный механизм проявляется, когда мы воспринимаем себя как жертву, а внешние обстоятельства и других людей рассматриваем как действующую или возможную причину наших несчастий. В результате мы выстраиваем оборону против внешней угрозы, чтобы почувствовать себя в безопасности.

Мне довелось наблюдать яркий пример эмоциональной обороны, когда в мой офис пришла за помощью Лаура, пожелавшая избавиться от излишнего веса, который она набрала за последние два года. Ситуация зашла так далеко, что вес стал мешать её работе в качестве сотрудника окружной исправительной колонии.

32-летняя Лаура поначалу думала, что сможет самостоятельно вернуть себе более приемлемый облик, приложив достаточные усилия. Но когда диеты, физические тренировки и прочие методы оказались неэффективными, она заподозрила гормональный сбой. Чтобы проверить её гипотезу, я провёл анализ на гормоны. С гормонами всё оказалось в порядке, и я стал анализировать её жизнь.

Познакомившись с Лаурой ближе, я выяснил, что у неё несколько лет не было отношений. Сначала она не желала об этом говорить, уверяя, будто ей просто не хочется никого искать. Но что-то подсказывало мне: этот аспект непременно нужно обсудить. Я продолжал расспрашивать Лауру о её последних романтических историях. Среди моих вопросов были такие: «Когда у вас последний раз были длительные отношения?», «Что вы чувствовали?», «Почему они завершились?», «Пытались ли вы

потом начать новые отношения?», «Вы сейчас с кем-нибудь встречаетесь?» Мало-помалу Лаура начала мне открываться, пока наконец не призналась, что перед устройством в исправительную колонию её изнасиловали.

Насилие отбило у девушки всякое стремление к романтическим отношениям — вот почему она с тех пор даже не пыталась их искать.

Выслушав Лауру, я тактично предположил, что её необъяснимый набор веса может выступать в качестве подсознательного защитного механизма. Благодаря ему она отваживает от себя мужчин, которые теперь кажутся ей опасными, становясь для них непривлекательной. В то же время должность контролёра, на которую Лаура устроилась после изнасилования, говорит о подсознательной потребности иметь власть над плохими парнями. Имея доступ к оружию и находясь среди мужчин, надёжно упрятанных за решётку, Лаура ощущает себя в ещё большей безопасности. Она отгородилась не только от окружающих, но и от собственных неприятных эмоций, таких как страх и стыд. Лишь научившись распознавать эту поведенческую модель, она начнёт менять свою жизнь и избавится от лишнего веса.

Как только Лаура это поняла, я составил для неё программу очищения, и мы вместе начали работать с её подавленными эмоциями. В лечебных целях она села на диету, исключающую употребление насыщенных жиров, и стала выполнять ОЭП-12. Через полтора года Лаура вернулась к своему обычному весу.

СВОЙСТВЕННА ЛИ ВАМ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ОБОРОНА?

Если на все или большую часть следующих вопросов вы ответили утвердительно, это может быть признаком эмоциональной обороны.

1. Вы часто избегаете ситуаций, в которых чувствуете дискомфорт, беззащитность или уязвимость?

2. Свойственно ли вам искать отговорки — причины, по которым вы не можете достичь желаемого, даже если результат ваших усилий заранее не известен, например: «Я не могу быть в отношениях, потому что из-за своего лишнего веса я совершенно непривлекательна». Или: «Я плохо держусь на собеседованиях, поэтому не буду увольняться с работы, ведь новую мне ни за что не найти!»

3. Вы часто не решаетесь высказать окружающим своё истинное мнение?

4. Вы склонны прятать своё истинное «я» от других людей из страха не понравиться им или быть непонятыми?

5. Вы часто чувствуете отчуждённость от собственных эмоций, или вам кажется, будто между вами и вашими чувствами существует барьер?

Путь к осознанию

Не имеет значения, каким образом мы пытаемся отгородиться от собственных эмоций: можно закрыть на них глаза, но нельзя закрыть от них душу. Если их игнорировать, они найдут другие, более выразительные способы проявить себя, например через лишний вес, депрессию, тревогу, ощущение несчастья, недовольство жизнью, напряжение, боль или огромное количество разнообразных недугов. Каковы бы ни были проявления подавленных эмоций — избегая их или занимая оборонительную позицию, исцелиться невозможно.

Сейчас ваша задача в том, чтобы просто подмечать, какие механизмы вы используете или использовали в прошлом. Это позволит вам осознавать свои поведенческие шаблоны и привычки. Привнесение осознанности в свои взаимоотношения с эмоциями может показаться лишь маленьким шажком, но на самом деле это огромный скачок! Заметив за собой определённое поведение, вы сразу же сможете его изменить. Зная, что в той или иной ситуации вы мыслите предвзято, вы будете в силах изменить свой образ мыслей. Осознание того, что конкретные люди или ситуации вызывают у вас страх, поможет найти способ его победить. Как ни странно это звучит: вообразите себя кладоискателем. Подмечая свои способы избегать неприятных или болезненных эмоций, вы найдёте первую подсказку на пути к сокровищам.

Затем вы научитесь задавать вопросы, которые позволят вам следовать подсказкам ума и тела, чтобы вернуться к истокам захороненных эмоций.

Смысл в том, чтобы извлечь эти эмоции на свет, где они будут удостоены имени и признания, которых явно заслуживают. Как только эмоции проявятся, вы сможете извлечь из них жизненные уроки, припасённые исключительно для вас. Вспомните историю о Золотом Будде: каждый изъян, каждая трещина на вашей поверхности — это новая возможность отыскать сокрытые под ней золотые сокровища.

ШАГ ПЯТЫЙ

Следуйте подсказкам

Теперь, зная о способах избегания неприятных эмоций, вы можете продвинуться немного дальше и понять не только механизмы их подавления, но и сами эмоции: о чём они говорят, откуда берутся и почему у вас возникло желание от них избавиться.

Здесь я опишу, как использовать подсказки своих эмоций, чтобы заглянуть в себя. Поверьте, это не так просто, как может показаться! Проблема в том, что восприятие имеет свои ограничения, поэтому мы видим то, что хотим видеть, либо то, что нам понятно с учётом прошлого опыта, а не то, что есть на самом деле. Чтобы лучше понять, что я имею в виду, прочтите следующий пример:

Париж
в
весной

Вы заметили лишнюю «в», читая эту фразу? Или просто прочли «Париж весной»? Большинство людей прочтет «Париж весной» просто потому, что без лишней буквы «в» фраза имеет смысл. Часто люди не видят лишнее слово, даже когда их просят читать внимательно. Если и вы его не замечаете, посмотрите одновременно на вторую и третью строки.

Нас учили доверять тому, что мы видим собственными глазами, но этот пример показывает, как легко восприятие может повлиять на наше видение. Как я уже говорил, реальность — ничто, восприятие — всё, ведь в реальных жизненных ситуациях мы полагаемся именно на восприятие.

Рассмотрим ещё один пример. Прочтите следующее предложение и подумайте, что оно для вас означает:

Она говорила долго только о нём.

Быть может, вы представили себе влюблённую девушку? Если да, то почему?

А теперь взгляните на другие варианты этого предложения. Интересно, изменится ли ваше мнение:

Она говорила, долго только о нём.
Она говорила долго, только о нём.

Первое предложение подразумевает, что **она** говорила о разных людях, но долго — только о **нём**. А вот из второго мы узнали, что **она** говорила долго и только о **нём**, больше ни о ком. Расположение запятой существенно меняет смысл этой фразы. В изначальной версии запятых нет вообще, но люди улавливают в ней с одинаковой вероятностью либо первое, либо второе значение. На письме предложение кажется не совсем понятным, поэтому люди наделяют его тем смыслом, который согласуется с их опытом. Выбор в некотором смысле говорит, как они воспринимают поведение других. При недостаточной осознанности наше восприятие также смешивается с прошлым опытом, предубеждениями и ограничивающими установками, что часто приводит к неверному пониманию реальности.

Если мы с такой лёгкостью ошибочно интерпретируем эти простые фразы или, опираясь на собственный опыт, присваиваем им ложный смысл, только представьте, с какими трудностями

мы сталкиваемся, когда дело касается восприятия собственных эмоций или окружающего мира. Помните об этом, продолжая путешествие к осознанности!

Борясь с жизненными невзгодами, мы копим в себе чувство вины, стыд, гнев и обиду. Эти негативные эмоции застят нам глаза и побуждают думать и действовать по шаблону, в противовес нашей истинной природе и устремлениям. Всё это зачастую нами не осознаётся. Когда-то давно, сами того не подозревая, мы выработали поведенческие модели, которым следуем до сих пор, даже если это не в наших интересах.

Но как распознать ошибки восприятия, если мы совершаем их бессознательно? Это важнейший вопрос, поскольку даже самая мелкая ошибка восприятия преграждает путь к осознанности. Настоящее самопознание, под которым я подразумеваю способность видеть себя и различные жизненные ситуации ясно и непредвзято, является ключом к осознанности.

Чтобы достичь цели, нужно быть внимательным и следовать подсказкам. Ваше сознание постоянно будет давать подсказки, следуя которым вы вернётесь к истокам. Проекции, о которых шла речь во второй главе, и есть те самые подсказки (или сигналы). Помните: то, как мы воспринимаем весь внешний мир, является проекцией некоторых аспектов нашего внутреннего мира. Это означает, что корни того или иного телесного или ментального недуга обнаружатся в соответствующей точке на карте внутреннего мира.

Отслеживаем свой энергетический уровень

Всякий раз, когда мы делаем неаутентичный (противоречащий нашей истинной сути) выбор, его последствия проявляются на телесном уровне. Например, мы соглашаемся пойти с друзьями туда, куда идти не хотим. Негативные эмоции и ошибки восприятия, которые возникают в результате неаутентичного выбора (в нашем примере это ощущение «Я делаю то, чего делать

не хочу»), активизируют вегетативную нервную систему: отдел нервной системы, отвечающий за непроизвольные процессы в организме, такие как пищеварение и ритм сердцебиения.

Иными словами, негативные эмоции вызывают ощутимую физиологическую реакцию, которая может проявиться в виде повышения кровяного давления, ускоренного сердцебиения, учащённого дыхания и сужения сосудов. Из-за этого тело истощается, буквально иссушается энергетически, и нам становится труднее противостоять давлению внешней среды.

Доктор Дэвид Р. Хокинг придумал упражнение, которое позволяет проверить, насколько ясно вы мыслите и насколько аутентичны ваши реакции на ту или иную проблему/ситуацию. Оно называется «мышечный тест». Выполнить его довольно легко:

1. Встаньте напротив своего друга и вытяните правую руку в сторону. Скажите вслух то, о чём вы в данный момент думаете. Например, вы можете сказать: «Я люблю свою работу!»

2. Когда вы договорите, друг должен попытаться одной рукой опустить вашу руку вниз, не прилагая особых усилий, а вы должны сопротивляться. Если вы искренне считаете своё высказывание правдивым, рука не опустится. Если же утверждение хоть немного лживо, рука окажется слабой и опустится, как бы сильно вы ни сопротивлялись.

Возможно, вы не поверите в действенность этого упражнения, но представьте себе, что вы чувствуете, когда не хотите что-то делать. Быть может, есть домашние дела, которые вы откладываете на «потом», или есть неприятный человек, которому непременно нужно позвонить. Что вы чувствуете, когда думаете об этом? Ощущаете ли вы усталость, апатию, опустошённость?

Мы переживаем все эти состояния, потому что захоронение истинных эмоций и поддержание работы защитных механизмов, которые не позволят эмоциям выплеснуться наружу, требуют определённых усилий. Чем больше сил мы тратим на подавление

эмоций, тем меньше у нас остаётся энергии на что-то другое, например на противостояние внешнему давлению или на любимые занятия. Настроившись на свои энергетические приливы и отливы, мы сможем отслеживать, что происходит и как мы действуем, когда чувствуем, что наша энергия убывает.

Посвящая всё больше времени достижению осознанности, вы станете лучше замечать малейшие изменения уровня своей энергии. Однако вначале вы будете видеть лишь самые глубокие изменения. Когда на протяжении жизни мы принимаем слишком много неправильных решений, их последствия накапливаются и наносят большой урон. Болезнь — это метафорическое отражение происходящего на ментальном уровне. А что поглощает нашу энергию сильнее физического или душевного недуга? Будь то стресс, депрессия или рак, общее у этих недугов одно: они лишают нас энергии. Замечая перемену в вашем энергетическом состоянии, не важно, большую или малую, рассматривайте её как сигнал о необходимости заглянуть в себя и отыскать эмоции, связанные с этой переменой.

Где живут наши эмоции

Я уже говорил о том, как часто пациенты описывают свои переживания в «телесных» терминах: «Да он просто заноза в заднице!» или «Эта проблема у меня уже в печёнках сидит!» И они не случайно используют именно такие выражения. В результате ряда исследований финские учёные составили карту различных эмоций, живущих в нашем теле, — «Телесную карту эмоций» (*PNAS*, 27 ноября 2013 г.). В разных зонах организма наблюдалось повышение или снижение уровня энергии в зависимости от того, какие эмоции человек испытывал. Учёные предположили, что определённые эмоции тесно связаны с конкретными ощущениями в теле.

Гнев, например, обнаружился в голове и руках, и, если вдуматься, это не лишено смысла. Сжатые кулаки и покрасневшее

лицо часто ассоциируются со злостью. Отвращение, напротив, поселилось в горле и кишечнике, как если бы отвратительный человек или ситуация буквально вызывали тошноту. А вот депрессия проявляется в виде сниженной или недостаточной чувствительности почти всего тела, особенно головы и конечностей.

Тем, кому сложно распознать собственные эмоции, отслеживание телесных ощущений в периоды эмоционального возбуждения позволит понять и выразить свои чувства, а также поможет разобраться в сути механизмов подавления эмоций и увидеть за ними нечто большее. Например, эмоционально закрытый человек может не признавать, что чувствует тревогу, даже несмотря на ощущения тяжести и стеснения в груди. Если хотите проверить свои догадки о том, в какой части тела живут те или иные эмоции, взгляните на этот список.

ЭМОЦИИ И ТЕЛО

- **Гнев:** готовые к бою сжатые кулаки и учащённое сердцебиение. Гнев обычно проявляется в ощущении жара, идущего от грудной клетки вверх, в том числе в голову и руки.

- **Депрессия:** недостаток энергии, особенно в конечностях и голове. Депрессия обычно проявляется как нежелание двигаться, подниматься и куда-нибудь идти.

- **Грусть:** как и депрессия, она зачастую проявляется в виде нехватки энергии в руках и ногах. Хотя, в отличие от последней, грусть сопровождается одновременным энергетическим всплеском вокруг глаз, в горле и в груди — то же самое происходит и когда мы плачем.

- **Отвращение:** чувство, как будто что-то застряло у вас в горле или вас сейчас стошнит. Когда человек

испытывает отвращение, он в буквальном смысле не может переварить ту или иную эмоцию.

- **Тревога:** часто проявляется в виде тяжести и стеснения в груди. Тревога похожа на плотный шарообразный сгусток лишней энергии, застрявший в области сердца.

- **Стыд:** раскрасневшиеся щёки и грудь, рвотные позывы. В этих участках тела наблюдается избыток энергии, а в конечностях её не хватает, из-за чего человек ощущает слабость, неспособность двигаться.

- **Счастье:** жар по всему телу, особенно сильно ощущается в голове и верхней части грудной клетки.

- **Любовь:** жар по всему телу, особенно сильно ощущается в груди и в паху.

Задаём вопросы

Энергетические спады обычно сопровождаются негативными эмоциями. Возможно, по утрам вы чувствуете усталость и леность. Вам ужасно не хочется идти на работу? Вы начинаете злиться, если муж или жена просит вас о каком-то пустяке, ведь вы и так чрезмерно загружены? А когда вы в прошлый раз о чём-то просили, он/она сказал(а)«нет», после чего вы расстроились или почувствовали себя нелюбимыми?

Для пробуждения осознанности придётся делать то, что поначалу может показаться неестественным. Всякий раз, испытывая негативные эмоции, например: «Я ужасно не хочу идти на работу!», «Я ненавижу свою работу!» или «Мой партнёр меня бесит!», вы наверняка захотите подавить их с помощью защитных механизмов,

которые мы рассматривали в предыдущей главе. Мы поступаем так потому, что никому не нравится испытывать «плохие» эмоции. Но отрицание собственных чувств никуда нас не приведёт. Это не только не поможет лучше понять себя, но и не позволит ощущать себя лучше в долгосрочной перспективе. Помните: эмоции, погребённые заживо, никогда не умирают. Лучшее, что мы можем сделать, — просто остановиться и какое-то время побыть с этой эмоцией. Прислушаться к ней, а не отвернуться.

Изменения уровня энергии и негативные эмоции — это сигналы, что настало время задать себе открытые вопросы.

За что я не люблю свою работу? Почему я не увольняюсь, если она мне не нравится? Почему до сих пор мне было сложно признать, что я её не люблю? Чем бы мне на самом деле хотелось заниматься?

Если то, что вы чувствуете, стало для вас привычным, иными словами, если вы не любите не только свою нынешнюю работу, но и предыдущую, и ту, что была перед ней, то задайте себе ещё больше вопросов.

Как я попадаю в подобные ситуации? Почему это вошло у меня в привычку?

Конечно, неосторожно задавая такие вопросы, мы рискуем вернуться к предвзятым суждениям и ограничивающим установкам, которые хотим в себе изжить. Например, если спросить женщину, за что она не любит свою работу, она может ответить: «Во всём виноват начальник! Он невыносимый тип! Терпеть не могу, как он со мной разговаривает!»

Если вы получаете такие ответы, продолжайте спрашивать, пока не найдёте источник неприятного чувства в *себе* и в *своём отношении* к происходящему. Ведь всё в этой жизни зависит от нас самих — наши убеждения, эмоции, восприятие и решения. Именно они привели нас туда, где мы сейчас. Да, есть обстоятельства, которые нам неподвластны, и другие люди поступают с нами так, как мы никогда не хотели. Мы не можем управлять их поведением и игнорировать их влияние, но это не обрекает нас на бессилие. Мы по-прежнему можем стать родителями для

самих себя и наилучшим образом работать с эмоциями, которые возникают в ходе нашего развития.

Также мы вольны выбирать, как относиться к событиям собственной жизни. Читая эту книгу, вы учитесь настраивать себя и свои обстоятельства, жить так, как вам хочется, быть тем, кто вы есть на самом деле. Для этого нужно осознавать свою роль в каждой ситуации, а также понимать, что у вас всегда есть возможность выбирать, как действовать в ответ. Например, если вам не нравится начальник, спросите себя:

«Если мой начальник так плох, почему я до сих пор здесь работаю? Почему моих коллег не беспокоит поведение начальника так же сильно? Какие эмоции он вызывает у меня, но не вызывает у них? Какие мои действия дают начальнику повод думать, будто он может разговаривать со мной без должного уважения? Почему я ничего не говорю и не делаю, когда начальник проявляет ко мне неуважение? Неужели я не верю, что могу изменить отношение окружающих к себе?»

Задавая себе вопросы о собственных эмоциях, помните о двух важных моментах:

1. Сосредоточьтесь на том, как ваши поступки повлияли на сложившиеся обстоятельства.

2. Сосредоточиться на себе — не значит винить себя. Вы просто ищете информацию и озарение, поэтому держите ум открытым, но не относитесь к себе предвзято и не занимайтесь самообвинением.

Чтобы подобный самоанализ был эффективным, вы не должны ни осуждать, ни обвинять себя. Не нужно осуждать начальника, но и себя — тоже, ведь это не способствует вашему развитию.

Двигаться вперёд поможет, например, осознание, что ваша столь сильная реакция на начальника обусловлена его сходством с вашим отцом, который никогда не хвалил вас, как бы вы ни старались заслужить его одобрение. Или вы обнаружите, что устраиваетесь на одну нежеланную работу за другой, поскольку боитесь

претендовать на должность своей мечты из страха оказаться недостаточно для неё компетентными. Таких открытий не надо избегать или бояться, напротив, их нужно только приветствовать. Они позволят выявить установки, над которыми вы будете работать, чтобы изменить жизнь к лучшему (а я вам в этом помогу).

УПРАЖНЕНИЕ:
Задаём себе открытые вопросы

Прежде чем задать себе вопрос, способный выявить внутреннюю проблему, ради решения которой вы следуете внешним подсказкам, организуйте диалог двух сторон своей личности. Одной, что существует вовне, — в царстве субъективного, и той, что существует внутри, — в царстве воображаемого. Эта сторона личности ранее упоминалась как истинное «я».

Для поддержания диалога важно задавать правильные вопросы, что позволит вам отыскать корень проблемы, открыть двери новым вдохновляющим идеям и не дать рассудочной стороне оборвать диалог.

О чём следует помнить
Открытые вопросы:

- создают безопасное пространство, где позволено проявиться неосознанным мыслям и эмоциям;
- помогают вам более свободно и полно выразить себя;
- дают возможность целенаправленно и осмысленно исследовать проблемные ситуации;
- помогают рассудочной стороне личности естественным путём найти собственное решение, не забывая, однако, предоставить слово эмоциональной стороне.

ИНСТРУКЦИИ

1. Начните с обращения к своему истинному «я» (вы делали это, когда выполняли упражнение на стр. 95 — «Создайте намерение»).

2. Забудьте на несколько минут, что вы «должны» делать и чувствовать в сложившейся ситуации.

3. Избегайте закрытых вопросов — таких, на которые можно ответить только «да» или «нет», и не предлагайте варианты ответов.

   Например:

   - Вы хорошо ладите с мужем (женой)?
   - Вы довольны своей работой?
   - В вашем браке есть проблемы из-за денег?

4. Избегайте наводящих вопросов, которые могут направить ваше рассудочное «я» на определённые размышления.

   Например:

   - Почему мой муж такое ничтожество?
   - Я правильно думаю, что бывший муж просто забыл навестить нашего общего ребёнка, или он хочет нас задеть?
   - Неужели я и впрямь поверил её словам, что приглашение на вечеринку затерялось среди писем?

5. Будьте учтивы, задавая вопросы своему рассудочному «я», и слушайте своё истинное «я» очень внимательно.

   Например:

   - Почему мне кажется, что партнёр отдалился от меня в интимном плане?
   - Как изменились наши отношения после свадьбы?
   - Какие трудности я вижу в своей работе?
   - Каковы мои самые ранние воспоминания о поведении матери, которое так больно меня ранило?
   - Какие уроки я извлёк (извлекла) из полученного опыта и чем это может мне помочь?

Полезный совет. Поначалу для удобства вам может потребоваться провести условную границу между двумя сторонами своей личности — рассудочным и истинным «я». Чтобы это сделать, поставьте два стула друг напротив друга. Собираясь высказаться от лица рассудочного «я», сядьте на один стул. Когда будете готовы ответить от лица истинного «я», пересядьте на другой. Некоторым это помогает переключаться между ментальными установками и поддерживать диалог.

Как бы ни было плохо...

Ко мне пациенты обычно приходят, исчерпав все прочие варианты. Это означает, что большинство из них уже страдают от очень тяжёлого, серьёзно запущенного или редкого недуга. Я убеждён, что биография влияет на биологию, и они подтверждают это

правило, появляясь в моём офисе со сложными, болезненными душевными переживаниями, под стать физическим мукам.

Когда ко мне обратилась 42-летняя Мэйси, она страдала вагинальным склерозом — крайне редким заболеванием, в результате которого её вагинальная ткань огрубела, истончилась и стала очень сухой. Отвердение такой обычно мягкой ткани вызывало постоянную боль и делало половой контакт невозможным. Беседа с Мэйси началась с изучения её истории болезни и длинного перечня мер, которые она предпринимала. Потом я спросил её, когда проявились первые симптомы.

«Моё нынешнее состояние развилось несколько месяцев назад, — объяснила она. — А до этого у меня какое-то время были рецидивы инфекции мочеполовых путей».

«Вы знаете причину появления этой инфекции?»

«Не буду утверждать наверняка, но мне кажется, инфекция возвращалась всякий раз после секса с мужем».

Такой ответ стал для меня поводом обсудить их нынешние отношения. После нескольких вопросов, Мэйси наконец призналась: «Всё очень сложно!»

«В каком смысле?» — продолжал допытываться я.

«Он вспыльчивый. Способен мгновенно впасть в ярость и наговорить мне ужасных вещей».

«Каких, например?»

«Он говорит, что я не стою тех денег, которые он на меня тратит. Он брокер на Уолл-стрит и очень хорошо зарабатывает, так что может себе многое позволить».

«Что-нибудь ещё?»

«Иногда он говорит, что я глупая и он не понимает, зачем на мне женился».

«Он применяет к вам вербальное насилие».

«Догадываюсь!»

«А в прошлом с вами кто-нибудь обращался жестоко?»

Мэйси какое-то время смотрела на меня, затем кивнула.

«Это был не один человек?»

Она снова посмотрела на меня и кивнула.

«Можете ли вы рассказать мне о первом на вашей памяти человеке, который жестоко с вами обходился?»

За свою карьеру я слышал много душераздирающих историй, но за этим вопросом последовал рассказ, к которому я был совсем не готов.

Мэйси выросла в богатом доме, с матерью-домохозяйкой и отцом, получавшим удовольствие от своей успешной карьеры. Стороннему наблюдателю их семья казалась практически идеальной, но Мэйси молча страдала. Она втайне жаждала внимания и любви отца, который просто не замечал её. А если иногда обращал на неё внимание, то лишь чтобы унизить словесно и физически, как поступал и с её матерью.

Взрослея, Мэйси всё чаще ощущала себя помехой для своих родителей, любителей ходить в гости. Чтобы как-то занять её в своё отсутствие, они предложили ей встречаться с 19-летним парнем, с чьими родителями они недавно познакомились. Ей тогда было всего двенадцать.

Родители Мэйси были совершенно не против, чтобы Майк заезжал за ней на мотоцикле и мчался с ней по автострадам со скоростью около 260 км/час или привозил её обратно поздно ночью. Для Мэйси всё это было в радость, и она наслаждалась ощущением, что Майк о ней заботится.

…Пока однажды вечером он не начал настойчиво просить Мэйси показать свою комнату. Она провела его наверх, и пока её мать внизу готовила ужин, он изнасиловал девочку на её собственной кровати.

Вскоре он покинул дом как ни в чём не бывало.

Истерзанная Мэйси села ужинать с родителями и ни словом не обмолвилась о случившемся.

Мэйси сказала, что после этого утратила к себе всякое уважение. В старших классах она вовсю вела беспорядочную половую жизнь. В 16 лет она уговорила отца отправить её на своём частном лайнере в университет, где проходила «Греческая неделя». Там она предлагала себя одному мужчине за другим, и они относились к ней с тем же презрением, какое она испытывала к себе.

После школы её разрушительное поведение не прекратилось. Она часто меняла партнёров, у неё появились проблемы с алкоголем и членовредительством. Ей было около двадцати, когда она перебралась в Нью-Йорк, где и встретила своего будущего мужа Рика. Спустя много ночей после свадьбы, Мэйси начала замечать сходство между своим детством и взрослой жизнью.

К ней всегда относились с пренебрежением и жестокостью, поэтому она считала, что в какой-то степени заслуживает этого. Мэйси постоянно искала любви мужчин, но они лишь отвергали её. Это заставляло её подсознательно верить в то, что любовь — наказание, которого она заслуживает.

Помните: эмоции, погребённые заживо, никогда не умирают. Лучшее, что мы можем сделать, — просто остановиться и какое-то время побыть с этой эмоцией. Прислушаться к ней, а не отвернуться.

После рассказа Мэйси у меня сложилось мнение, что благодаря вагинальному склерозу её тело навсегда оградилось от дальнейшего жестокого обращения со стороны мужчин, ведь она физически больше неспособна заниматься сексом.

Я не только назначил Мэйси лечение, но и помог ей понять, что, хотя биологический отец отверг её, есть высшие силы, способные уберечь и подарить любовь, в которой она так нуждается. Мэйси научилась входить в контакт с этими высшими силами, а также высвобождать боль и гнев, которые она испытывала по отношению к матери, не сумевшей её защитить, к отцу, мужу, парню, который её изнасиловал, и ко многим другим мужчинам в своей жизни.

Она проработала своё отношение к ним, чтобы научиться видеть в них не только опасность и разрушительную силу. Она поверила, что любовь мужчины реальна и она достойна этой любви.

Я нечасто видел, чтобы пациенты прилагали к своему выздоровлению столько усилий, особенно после многих лет травмирующих переживаний. Но Мэйси была намерена взять контроль над собственной жизнью, и ей это удалось. Мы работали полтора года. Я помог ей понять, что она не должна нести груз прошлого в своё будущее, и научил избавляться от накопившейся негативной энергии.

А ещё мы продумали, какими словами она могла бы честно и открыто говорить о пережитом и не стыдиться этого. Когда она поведала Рику свою историю, он был в шоке. Девятнадцать лет вместе, а он и понятия не имел… Она всегда ощущала себя искалеченной прошлым. Ей казалось, будто люди оттолкнут её, если узнают. Но Рик не только всё понял, но и стал любить её сильнее, и это исцелило их обоих.

К концу нашей совместной работы вагинальный склероз Мэйси полностью прошёл. Мочеполовые инфекции тоже больше её не беспокоят, поэтому она полностью прекратила принимать антибиотики. Её отношения с Риком улучшились, и она почувствовала в себе силы научить своих юных дочерей самостоятельному и осознанному выбору в жизни и любви.

Продолжайте поиски

Не всегда легко находить подсказки и задавать вопросы, которые помогут извлечь погребённые эмоции на поверхность. Выполняя упражнение с открытыми вопросами, вы не обязательно продвинетесь далеко.

Это нормально и не означает, что вы не справляетесь или метод в вашем случае не работает. Помните: важно двигаться не спеша и быть к себе добрее.

Продолжайте задавать себе вопросы. Если ничего не получается сегодня, попытайтесь завтра. Проявите упорство, и однажды ответы придут. Чем больше вы упражняетесь, тем проще вам будет получать доступ к своим эмоциям. Если этих доводов

недостаточно, то знайте, что источник боли или дискомфорта никуда не исчезнет, пока не будет должным образом проработан. Вот почему я советую не прекращать попыток.

Ваша конечная цель данном случае — оказаться в той точке на жизненном пути, где не нужно тяжело заболеть или сильно страдать, чтобы получить свое собственное внимание. Должно наступить такое состояние сознания, в котором вы сможете прорабатывать и очищать свои эмоции по мере их появления: вот к чему нужно стремиться! Не стоит ждать более явных сигналов. Всякий раз, когда вы прислушиваетесь к подсказкам, ведущим к источнику, и внимательно исследуете свои находки, вы освобождаете всё больше пространства внутри себя. Кроме того, процесс пробуждения осознанности становится более понятным, простым и менее пугающим. С каждым разом запускать его будет всё легче.

ШАГ ШЕСТОЙ

Как победить сомнения и страх

Если мы не понимаем, как различные обстоятельства порождаются нашими эмоциями, то может показаться, будто мы никак не властны над происходящим. Бессилие перед обстоятельствами наполняет нас чувством неопределённости и неуверенности в будущем. Мы ощущаем неспособность довериться течению жизни и сомневаемся, что у нас уже есть всё необходимое для преодоления любой ситуации.

Исполненные сомнений, мы чувствуем себя беззащитными. Это ставит нас в положение жертвы, чьё единственное спасение — обороняться от внешних угроз или бежать от них. Это противоречит целостному мировоззрению, необходимому для осознанности. Мы не воспринимаем ум и тело как части единого целого и не курсируем постоянно между царством субъективного и царством воображаемого, встречая с благодарностью жизненные приливы и отливы. Мы либо преуменьшаем значимость одной части своего мира или своего «я» по сравнению с другой, либо считаем одну из сторон бытия главнее. Это никоим образом не помогает ощутить свою целостность. Напротив, мы *раздваиваемся.*

Вероятно, при ознакомлении с предыдущими разделами этой книги вы уже испытали некоторые сомнения. Я отметил несколько мест, где у вас они могут возникнуть. Например, когда я просил вас питаться иначе (в главе о диете с ненасыщенными жирами), сомневались ли вы, что сумеете прожить без кофеина, есть сардины на завтрак или ненадолго отказаться от вегетарианства?

Сомневались ли вы, что это в принципе хорошая идея? Когда в предыдущей главе я просил вас извлечь эмоции на поверхность и поискать в них озарение, вы сомневались, что сможете вынести встречу со своими самыми болезненными переживаниями? Возможно, вы думали, что лучше оставить их погребёнными и не трогать? Когда я впервые упомянул об осознанности и её силе, вы усомнились, что перемены вообще возможны в вашем случае? И возможны ли они хоть для кого-то?

Сомнения естественны, но они нередко становятся преградой. Стоит ли сомневаться в своей способности встретиться лицом к лицу с травмирующим переживанием, но как узнать наверняка, если не попытаться? Можно усомниться, что вы способны питаться определённым образом, но разве это не искусственное препятствие, которое вы создали сами? Или что вы способны сделать упражнение ОЭП-12 ежедневным ритуалом, но почему не попробовать? Сдаваясь на милость сомнений, мы упускаем возможность расширить границы своего мира и узнать больше о себе настоящих.

Подумайте об этом вот с какой позиции: что произойдёт, если вы расслабите веки настолько, что в глазах начнёт двоиться? Всё будет расплываться, и вы не сможете сфокусировать взгляд. Способность видеть чётко обусловлена тем, что мозг принимает два изображения — по одному от каждого глаза, и объединяет их в целостную картину. Двоение в глазах мешает сосредоточиться, как и сомнение, которое не позволяет осознанности прийти в нашу жизнь. И здесь мы поговорим о том, как работать с неизбежно возникающими у нас сомнениями, а также со страхом, который часто им сопутствует.

Отношения между сомнением и страхом

Страх порождён сомнением. Когда нам комфортно с собой и со своими переживаниями, мы не испытываем страха. Напротив, мы идём по жизни легко и без лишних раздумий. Но когда мы чувствуем дискомфорт от встречи с неизвестным, неуверенность заставляет нас сомневаться не только в самих себе, но и в окружающей реальности.

Мы начинаем воображать: «*А что, если…?*» Мы размышляем обо всём, что может случиться, и порой доводим себя до испуга. Как я люблю говорить пациентам: «Наша жизнь полна ужасных несчастий, большинству из которых не дано случиться»[10].

Когда сомнения превращаются в страх, он удерживает нас на месте, мешая двигаться вперёд и менять свою жизнь. Осознанности необходимо движение, естественные приливы и отливы, вот почему стагнация несовместима с осознанностью. Часто мы не понимаем, что сомнение и страх рождаются у нас внутри.

Определённые внешние события могут спровоцировать страх. Если в доме начнётся пожар, вам наверняка станет страшно. Это поможет быстрее покинуть опасное место, однако в современном мире наши страхи чаще вызваны не внешними факторами, например пожаром, — их провоцирует нечто внутреннее, нечто воображаемое, к примеру неуверенность в себе и в окружающей действительности. Это значит, что мы сами непреднамеренно придумываем себе большую часть «ужасных несчастий», вот почему так важно научиться управлять своими сомнениями. Когда они берут верх над нами, последствия могут быть весьма печальными.

У меня был пациент, который с неохотой признался, что 30 лет жил во лжи. В молодости он подал заявление на должность главного инженера в крупную фирму. Ему очень хотелось устроиться на эту работу, но его обуревали сомнения, и он отправил туда резюме и диплом друга. Он получил эту должность,

---

[10] Автор почти точно цитирует Мишеля де Монтеня. — *Прим. ред.*

оказался прекрасным работником и постепенно поднялся по карьерной лестнице. Но время не облегчило его ношу. Напротив, с каждым повышением возрастал страх, что правда вскроется. Росло чувство вины и ощущение, что он не заслуживает своего положения.

За 30 лет никто на фирме не узнал его тайну. Он спокойно вышел на пенсию, но ужасное чувство никуда не делось. Ложь длиной в карьеру заставляет его, по его собственным словам, «каждый день чувствовать себя мерзавцем».

Конечно, этот мужчина пришёл ко мне не повиниться и не из боязни, что его обман раскроется. Он страдал от злокачественной меланомы, которая распространилась на его лёгкие, печень и кости. Я ничему не удивился — люди, которые чувствуют себя в определённом смысле грязными, часто заболевают раком кожи. Распространение рака на кости говорило о том, что мужчине недоставало ощущения целостности — её нарушил обман.

Его неуверенность в себе, проявившаяся как сомнение в своей пригодности для желаемой работы, разрасталась подобно раковой опухоли. Он до смерти боялся, что спустя столько времени кто-то узнает правду. Что о нём подумают? Простят ли его когда-нибудь? Его ситуация осложнялась ещё и страхом, что, сознайся он в обмане, фирма подаст на него в суд, и он лишится довольно приличной пенсии с надбавками. Ему казалось непостижимым сотворить такое с собой и своей семьёй. Он чувствовал, что из этой невыносимой ситуации нет выхода.

Только вдумайтесь: всё началось с краткого мига неуверенности в себе! С каждым годом изменить обстоятельства становилось всё труднее и труднее, пока ситуация не стала практически неразрешимой. Мы её обсудили, и я предложил ему пойти на компромисс — ничего не говорить в той компании, но открыться жене. Однажды он уже обманул работодателя, так почему бы не попытать удачу снова, но на этот раз узнать, достоин ли он прощения. После тяжёлых раздумий он согласился.

Хотя жена была шокирована, она смогла понять его и проявить сочувствие. Он не получил мгновенного прощения, но они с женой вместе работают над ситуацией. Мы с ним — тоже, но для полного исцеления придётся принимать трудные решения.

Хорошая новость состоит в том, что он всё ещё жив — спустя четыре года после того, как онколог отмерил ему не более года.

Сомнения и ещё раз сомнения

Как быть с сомнениями, особенно учитывая, что они имеют свойство становиться неподъёмным бременем?

Первое, что важно знать о сомнениях, — они бывают двух видов. Первый из них — это *болезненная неуверенность в себе.* Из-за неё вы сомневаетесь в своих силах и в окружающей действительности настолько, что невольно и бессознательно принимаете решения, которые не идут вам на пользу. Этот вид сомнений больше всего препятствует осознанности.

Но сами по себе сомнения не плохи. Есть понятие *здоровой неуверенности* в себе. Она просто необходима для осознанности. Чтобы понять разницу между здоровым и нездоровым сомнением, вообразите себя воином, готовящимся к сражению. Если вы абсолютно уверены, что враг применит именно этот манёвр и нападёт именно с этой стороны, то не сможете отразить иную внезапную атаку. А неуверенный воин готов ко всему, он легко приспособится к переменам и непредвиденным обстоятельствам и встретит новый день.

Здоровая неуверенность в себе рождается, когда мы принимаем ситуацию такой, какова она есть, и не пытаемся заполнить все пробелы или получить все ответы сию же секунду. Мы признаём неопределённость, признаём, что нам не всё известно, и принимаем это, и потому способны двигаться вперёд, а не стоять в нерешительности или пятиться от страха.

Английский поэт-романтик Джон Китс назвал это отрицательной способностью. Она заключается в умении признавать

таинственность бытия и доверять течению жизни. Он написал братьям письмо, где рассказал, как эта мысль посетила его во время прогулки с приятелями:

«Несколько мыслей, подобно ласточкам, кружились в моём уме. И вдруг меня озарило, какое качество определяет успешного человека, особенно в литературе. Им безгранично обладал Шекспир. Я имею в виду *отрицательную способность*, когда человек умеет пребывать в неопределённости, в тайне, в сомнениях, не терзаясь стремлением непременно узнать причину или факт».

В пересказанной мною истории о пациенте и его лжи длиной в карьеру определённая доля здоровой неуверенности не помешала бы ему подать заявление на желаемую должность и приложить собственные резюме и копию диплома, а после — довериться естественному ходу вещей. Даже если бы его не взяли именно на эту работу, он бы продолжал верить в своё умение мириться с отказом и двигаться дальше. Он убедил бы себя, что это не единственная на свете подходящая должность и обязательно будет другая, которая тоже придётся ему по душе. Возможно, понадобится получить дополнительное образование или опыт работы. Уверенность в способности понять, куда двигаться дальше, и идти в нужном направлении могла бы всё изменить. Так было бы гораздо лучше, чем жить во лжи.

Сомнения никогда полностью не исчезнут из нашей жизни. Представьте себе шкалу: в начале спектра (слева) у вас очень сильная болезненная неуверенность в себе, а в конце — (справа) вы являетесь воплощением здоровой неуверенности в себе. Будучи на правом конце шкалы, вы словно находитесь в эпицентре бури: там абсолютный штиль. В этом тихом уголке вашего внутреннего пространства обитают здоровые сомнения в том, что вы умеете принимать осознанные решения и улучшать свою реальность.

Конечно, этот процесс занимает целую жизнь, и никто не может находиться в этом состоянии всё время, поэтому ваша цель — продолжать идти в нужном направлении. Чем больше болезненной неуверенности в себе вы отбросите, чем дольше будете жить в комфортном ощущении здоровой неуверенности, тем выше будет ваш уровень осознанности. А дальнейшие упражнения помогут не сбиться с пути.

УПРАЖНЕНИЕ:

Что дальше?

На пути к исцелению многие безо всякой надобности пугают себя страшными историями о том, что может с ними случиться, или задаются вопросами типа: «*А что, если…?*» Страхи и сомнения затрудняют эмоциональное исцеление, но это упражнение призвано показать, что многие наши страхи — всего лишь призраки. Стоит нам отдёрнуть простыню, как мы понимаем: под ней ничего нет.

ИНСТРУКЦИИ

1. Сядьте поудобнее, возьмите блокнот и ручку. Вверху чистой страницы напишите, чего боитесь или в чём сомневаетесь.

2. На следующей строке запишите вопрос: «И что дальше?»

3. Немного поразмышляйте над этим вопросом, потом запишите ответ.

4. На следующей после ответа строке снова напишите: «И что дальше?» Немного подумайте и запишите ответ.

5. Продолжайте в режиме «вопрос-ответ» до тех пор, пока не обстругаете свои страхи и сомнения до крохотной щепки.

Пример
Вот как может выглядеть это упражнение:

- Я боюсь, что если обвиню отца в жестоком обращении, то он лишит меня наследства.
- И что дальше?
- У меня не будет денег на дальнейшую жизнь.
- И что дальше?
- Мне придётся искать более высокооплачиваемую работу.
- И что дальше?
- Мне придётся снова идти учиться.
- И что дальше?
- У меня нет денег.
- И что дальше?
- Я останусь на прежней работе или, быть может, открою собственное дело. Я не знаю.

Суть в том, что будущее никому не известно, тогда как апокалиптические сценарии, которые мы прокручиваем в своей голове и которые могут сбыться вследствие наших

решений, — не что иное, как фантазии, мешающие идти вперёд. Когда мы это поймём, сомнения и страхи утратят над нами почти всю власть.

УПРАЖНЕНИЕ:

Сдаться слову «нет»

Цель этого упражнения — поучиться жить с пониманием того, что вы не знаете будущего и это нормально. Выполняя это упражнение, вы наверняка ощутите дискомфорт — так и должно быть. У вас появится возможность отработать навык быть себе родителем, а именно — потренироваться в умении контейнировать эмоции, возникающие в ситуации дискомфорта, проживать их и напоминать себе, что в итоге всё будет хорошо. Смысл в том, чтобы чувствовать себя комфортно в некомфортных обстоятельствах. Чем больше вы будете практиковаться, тем надёжнее будет ваше умение входить в состояние здорового сомнения. Попробуйте много раз выполнить оба варианта упражнения, а затем найдите свой метод, который поможет вам принимать слово «нет».

Инструкции к варианту № 1

1. Пойдите в кафе или магазин — в любое безопасное место, где наверняка будут люди.

2. Постойте немного снаружи, посмотрите, как люди входят и выходят. Затем остановите одного из прохожих и попросите у него денег. Просить можно любую сумму.

3. Каков бы ни был ответ, какова бы ни была реакция, примите её: «нет» ничуть не хуже, чем «да».

Инструкция к варианту № 2

1. Пойдите в другое безопасное место, где наверняка будут люди.

2. Постойте немного снаружи, посмотрите, как люди входят и выходят. Затем остановите кого-нибудь из прохожих и попросите дать его номер телефона. Если человек спросит «зачем?», скажите, что ищете новых друзей или придумайте любой другой ответ.

3. Что бы вам ни сказали, какова бы ни была реакция, примите её. Помните: ответ «нет» ничуть не хуже, чем «да».

Смысл этих сценариев в том, чтобы научиться принимать любой исход ещё до того, как зададите вопрос. Если вам скажут: «Нет, я не дам вам денег!» или «Нет, я ни за что не дам свой номер телефона!», — всё в порядке: вы ничего не потеряли и ничего плохого не случилось. Если вам ответят «да», то у вас появится немного карманных денег про запас и, возможно, новый друг.

Это упражнение позволит немного побыть с неприятными эмоциями, которых мы так часто избегаем, например с уязвимостью, страхом получить отказ, недостатком контроля над ситуацией, чувством смущения. Угадайте, что случится, когда вы побудете с этими эмоциями? Прежде всего, вам станет совершенно ясно, что бояться было нечего. Независимо от результата, всё у вас в порядке!

Слово о доверии

Для выработки навыка здорового сомнения необходима уверенность, что всё будет хорошо. Мой пациент должен был верить, что так или иначе всё сложится, тогда он подал бы настоящие документы на желанную должность.

Останавливая на улице незнакомца и обращаясь к нему с просьбой дать денег или номер телефона, вы должны верить, что всё будет хорошо. Работая в предыдущей главе со своими погребёнными эмоциями, вы должны были знать, что в любом случае справитесь. В процессе, требующем такого уровня доверия, могут появиться вопросы:

Откуда берётся эта уверенность?

Как я могу быть уверен(а), что всё получится?

В минуты болезненной неуверенности в себе или самокритики можно призвать на помощь высшие силы, что бы для вас это ни значило. Убеждён, что все мы — самостоятельные продолжения единственного великого духа, или Бога, который нас соединяет. Суть Его есть любовь. А так как мы созданы по образу и подобию божьему, наша суть тоже есть любовь. Наша общая суть есть любовь, поэтому мы верим, что всё сложится, доверяя и высшим силам, и самим себе.

Вы вправе возразить или согласиться с этим, но вряд ли станете спорить, что наш опыт делает нас теми, кто мы есть, и может чему-то научить. Иными словами, негативный опыт способствует нашему росту ничуть не меньше, чем положительный. Вспомните, о чём мы говорили в начале книги — потенциал роста и позитивных перемен заложен в каждой проблеме, даже в самой сложной! Понимаю: кажется, что жизнь могла бы быть лучше, но это не означает, что нельзя извлечь пользу из нынешнего положения дел.

Такая точка зрения поможет остановиться и не продолжать скольжение вниз по спирали самокритики, вины, предвзятых суждений и сомнений — всего того, что сдерживает наше поступательное движение. Вместо этого мы ощущаем себя чистыми, невинными существами: мы идём вперёд по лабиринту жизни, принимаем решения, получаем результат, и так снова и снова, много раз. Решения могут быть несовершенными, но мы всегда стремимся сделать наилучший выбор, опираясь на уровень осознанности, доступный нам в данный момент.

С этой точки зрения нет такого понятия, как ошибка. Есть только решения, последствия и приобретённые знания, которые помогают делать самый правильный выбор. Лучшее знание позволяет принимать лучшие решения. Но при этом обычно возникают жизненные трудности, у которых мы затем учимся.

Вот почему не стоит осуждать себя за тот или иной выбор или сомневаться в нём, а в себе и тем более.

Следующее упражнение позволит вам попрактиковаться в доверии ко Вселенной, о котором я говорил ранее. Чтобы описать невинную душу каждого из тех, чья суть есть любовь, я использую понятие «любящая божественная сущность». Воспринимая себя таким образом, мы начинаем признавать, что находимся именно там, где положено, а весь приобретаемый опыт служит нашему росту и является высшим благом. Понимание этого поможет жить с большей осознанностью.

УПРАЖНЕНИЕ:

Познание любящей божественной сущности в своём истинном «я»

Познание любящей божественной сущности в себе принесёт вам огромную пользу, в том числе:

- поможет проявлять больше любви, что приведёт к большей осознанности;
- убережёт от скольжения по нисходящей спирали осуждения и самокритики;
- оградит от принятия бессознательных решений;
- даст возможность проявить к себе любовь, сострадание и принятие, которых вы достойны;

- естественным образом укрепит отношения с вашим истинным «я».

ИНСТРУКЦИИ

1. Для начала обратитесь к своему истинному «я» точно так же, как при выполнении упражнения по созданию намерения на стр. 95. Постепенно закрепляя этот навык, вы сможете призывать своё истинное «я» быстро, в любое время, в любом месте.

2. Поскольку вы являете собой любящую божественную сущность, напомните своему рассудочному «я», что в любой ситуации есть что-то хорошее и, даже если сейчас вы этого не видите, на высшем уровне всё свершается вам во благо. Проявляя к себе самое искреннее сострадание, убедите себя, что вы приняли самое лучшее решение, которое только возможно в данный момент при данной степени осознанности. Скажите своему внутреннему ребёнку, что он невиновен, ведь такой вещи, как ошибка, не существует. Есть только решения, последствия и знания, которые мы приобретаем, чтобы делать выбор в будущем. Вы можете вести этот разговор про себя или вслух. Вы должны говорить голосом своего истинного «я» — голосом, дарящим заботу, защиту, мудрость подобно любящему родителю или другу.

3. Если вашему рассудочному «я» есть что сказать, выслушайте его и ответьте от имени истинного «я». Переключайтесь между двумя сторонами своей личности и поддерживайте их диалог до тех пор, пока не восстановится доверие и не вернётся ощущение покоя.

Это упражнение полезно выполнять всякий раз, когда вам особенно трудно контейнировать и прорабатывать такие негативные

эмоции, как страх и неуверенность, или когда вы исполнены гнева или стыда. Упражнение помогает сместить внимание с негативных мыслей и увидеть ситуацию в более позитивном свете — в свете блага и доверия.

Выполняя данное упражнение, не менее полезно вспомнить себя ребёнком (чем младше, тем лучше). Поддерживая со своим истинным «я» диалог любви, вообразите себя невинной крохой, какой вы были когда-то. Нечто похожее я делаю по отношению к своим пациентам — сохраняю в свой телефон их детские фотографии.

И когда пациент мне звонит, я вижу его детскую сущность. Просто удивительно, насколько это помогает мне открыться и усиливает мою эмпатию и любовь к ним. Глядя на свои детские фотографии, вы наверняка испытаете похожие чувства.

ШАГ СЕДЬМОЙ

Принятие страдания

Осознанность не даёт нам ощущения постоянного счастья и только положительные эмоции. Из предыдущих глав мы узнали, что при встрече с трудными обстоятельствами самым важным фактором эмоциональной осознанности является умение испытывать полный спектр чувств: горевать об утрате близких, невинности, работы, здоровья, о разрыве отношений и упущенных возможностях. Важно принимать приливы и отливы в своей жизни. В контексте нашего психоэмоционального благополучия это означает способность принимать страдание так же, как мы принимаем радость, — без предвзятости и сопротивления.

В буддизме есть четыре истины. Первая гласит: «Жить — это страдание». Речь не о том, что вся жизнь — страдание; здесь имеется в виду, что страдание — естественная сторона жизни. Поскольку существовать без них мы не можем, то, по-видимому, настало время прекратить им сопротивляться? Борьба отнимает энергию, которой можно найти лучшее применение, например направить на переработку эмоциональных отходов и повышение уровня осознанности. Далее вы узнаете, как научиться относиться к страданию как к неотъемлемой части жизни.

«Тот, кто боится будущих страданий, уже страдает от своего страха».

— Мишель де Монтень

«Мы исцеляемся от страдания, только испытав его сполна».

— Марсель Пруст

«Хотя мир полон страданий, также он полон и их преодолений».

— Хелен Келлер

«Чтобы познать величайшую радость, нужно испытать наивысшее страдание».

— Джон Кальвин

Цезура, или Кризис как возможность

Будда — лишь один из множества мудрецов, кому было что сказать о природе страдания. Среди прочих — наш друг Уилфред Бион, давший определение концепции контейнирования. А ещё он написал о другом психологическом понятии — о *цезуре,* которое происходит от латинского слова «разрыв». «Наша жизнь с самого момента рождения, — размышлял он, — это череда разрывов».

Наше существование начинается с девяти месяцев, проведённых в тепле и уюте материнской утробы, после чего следует жесткий, болезненный момент рождения, когда мы с криком появляемся на свет. Это нелёгкий переходный этап для матери и младенца, но он необходим, чтобы жить и развиваться. Этот основополагающий факт мы инстинктивно понимаем и принимаем.

После нашего рождения сценарий повторяется. Когда мы голодны, мы хватаем материнскую грудь, пока мать в положенный срок не отваживает нас, уговаривая пить из бутылочки и есть твёрдую пищу. Мы можем плакать и сопротивляться, но вскоре учимся есть самостоятельно. Нужно развить эти навыки, чтобы жить дальше и расти, и этот факт мы тоже инстинктивно понимаем и принимаем.

Мы проходим одну веху за другой, и сценарий повторяется. Многие научились быть осторожнее с духовкой лишь после того, как пару раз обожглись. Чтобы освоить езду на велосипеде, нам пришлось неоднократно упасть. Наконец, мы обретаем достаточно знаний, чтобы покинуть родительский дом и жить самостоятельно.

Так почему же мы думаем, что этот сценарий не работает во взрослой жизни? Время от времени нам хочется, чтобы больше не было кризисов, не было трудных или печальных обстоятельств. Но разве мы действительно этого хотим? Если не будет утрат, что заставит нас учиться и развиваться?

Согласно бионовской теории *цезуры*, если мы умеем контейнировать свой жизненный опыт, то любой кризис, любой разрыв превращается в возможность двигаться вперёд и осознанно развиваться. Всё, что я просил вас делать во второй части книги, можно рассматривать как намеренные попытки создать мелкие *цезуры*.

Подумайте об очищении, ради которого вам придётся завести ежедневную привычку питаться иначе. Возможно, что такое нововведение вас не вдохновляет. Или вспомните упражнение ОЭП-12, при выполнении которого на поверхность могут вырваться неприятные эмоции. А как насчёт предложения прожить негативные чувства, вместо того чтобы прятать или не замечать их? И как насчёт идеи принятия страданий? Всё это — способы указать вам на болевые точки, чтобы вы смогли понять, от чего вашей душе хочется вскрикнуть «ой!».

Своим пациентам я часто говорю: «Я не смогу быть вашим учителем, если вы не разрешите мне быть вашим мучителем!»

Однажды у меня был пациент, который завопил и инстинктивно замахнулся на меня, когда я надавил ему на живот. Он ужасно разозлился, что я причинил ему такую боль, пока я не объяснил, как это мгновение острой боли спасло ему жизнь. Именно эта боль помогла мне поставить пациенту верный диагноз — аппендицит, и направить на срочную операцию. Точно так же я кое-что узнаю, надавив на ваше запястье. Если кость в хорошей форме, вы не станете возражать против чуть более сильного нажатия. Но если кость сломана, вы почувствуете боль и закричите.

Мы ищем в себе энергетические блоки, как умелые руки врача или игла специалиста по акупунктуре ищет болезненные места.

Процедура не из лёгких и не из приятных, но она необходима, если мы хотим найти свои душевные «переломы». Первое, о чём следует помнить, — боль вас не убьёт. А во-вторых, это возможность научиться принятию боли и страдания, чтобы двигаться вперёд и развиваться, извлекая уроки из прожитого.

Мы слишком часто упускаем эти возможности. Мы слишком старательно игнорируем или подавляем негативные эмоции, возникающие из неприятного опыта, не давая себе времени извлечь важные жизненные уроки. Основной инстинкт велит нам не замечать или избегать страдания по той простой причине, что оно неприятно. Но помните: приняв решение не сторониться страдания и не прятаться от него, мы даём себе возможность в полной мере прожить свои эмоции, благодаря чему негативная энергия не накапливается внутри.

Отказываясь от душевных страданий, избегая или отрицая их, мы будем страдать, но уже иначе: например, снова и снова совершать одни и те же ошибки, ощущать бессилие и неполноту жизни или даже заболевать (как в случае с пациентами, чьи истории я вам успел поведать). Напротив, открыто переживая душевную боль после неприятного опыта, мы придаём ценность собственному опыту. Именно так мы извлекаем из происходящего смысл, но об этом чуть позже.

Страдание заставляет нас двигаться. Проживая фазы синтеза и распада, запускаемые страданием, мы можем применить на практике знания, полученные в трудные моменты, и, став лучше, построить свою жизнь заново. Так мы совершенствуем и свою жизнь, и себя.

Пусть страдание поможет вам заглянуть в себя

Чтобы увидеть в страдании возможность учиться и расти, необходим сдвиг в сознании. Помня об этом, позвольте предложить подход, благодаря которому принять необходимость такого сдвига станет проще.

Нас напрасно учили бояться темноты, на самом деле тьма — это дар. Если в комнате, где вы сейчас находитесь, внезапно погаснет свет и вы останетесь во мраке, вам почти наверняка станет страшно. Однако, как и в случае с рестораном, куда меня позвала супруга и где мы ели в темноте, все ваши чувства обострятся, чтобы компенсировать недостаток зрения. Вот почему у незрячих людей зачастую более острый слух. В темноте мы лучше осознаём то, чего могли не замечать при свете. Иными словами, темнота ничего не прячет. Напротив, она открывает!

Когда мы закрываем глаза, волновая активность нашего мозга сразу начинает снижаться. Мы покидаем нормальную бета-частоту бодрствования, которая составляет от 13 до 30 герц, и переходим в альфа-состояние (от 8 до 12 герц). На этой частоте те области мозга, которые обычно обрабатывают миллиарды битов визуальной информации в секунду, освобождаются и начинают получать её из совершенно другого источника. Именно в темноте альфа-диапазона просыпается наш творческий гений, рождается вдохновение и приходят ответы. На санскрите слово «нирвана» фактически означает «загасить» (например, свечу). Это несёт в себе идею, что наш личный рай может

существовать не во внешнем мире красок и света, а во внутреннем мире покоя, тишины и темноты.

Что есть страдание, как не тёмная ночь души? Когда мы погружаемся в темноту, она всякий раз выводит нас обратно, к свету. День зимнего солнцестояния — самый короткий, а значит, и наименее светлый день в году — является поворотной точкой. После зимнего солнцестояния дни становятся всё длиннее и ярче. То же можно сказать и о тёмной ночи нашей души, так давайте подружимся с ней! Я хочу, чтобы вы помнили об этом, выполняя следующие упражнения, призванные помочь вам научиться принимать страдание. В конце концов, тёмная ночь души говорит о том, что свет уже близко!

Именно в темноте вы можете достичь своей нирваны.

УПРАЖНЕНИЕ:

Дыхание на волне, или дыхание сквозь печаль

Принятие страдания относится к тем явлениям, про которые говорят «легче сказать, чем сделать». Трудность в том, что делать ничего и не требуется.

Мой любимый брат, которому я посвятил эту книгу, умер слишком молодым несколько лет назад. Оплакивая его уход, я взял десять выходных дней и отправился в Канкун. Я выбрал этот город, так как он был неподалёку от места, где мы последний раз занимались дайвингом. Однако я не покидал свою комнату у пляжа и держал балконную дверь открытой, желая синхронизироваться с ритмом прилива и отлива. Затем я выдыхал страдание из себя, отпуская его в океан.

Дыхание — мощный инструмент, создающий пространство. Лёгкие буквально расширяются внутри вас, открывая своё пространство и заполняя его воздухом. Если вы можете дышать сквозь страдание, вы в состоянии его вынести. Этому и научит вас данное упражнение.

1. Найдите тихое место. Закройте глаза и побудьте немного в темноте. Не задерживайте дыхание, продолжайте дышать равномерно.

2. Теперь представьте себе океан. У него есть свой ритм. Понаблюдайте за ритмом, который порождается потоками воды. Вода прибывает и убывает, прибывает и убывает… Почувствовав ритм океана, позвольте дыханию подчиниться ему. Когда вода прибывает, вдохните, когда убывает, выдохните. Прибывает — вдох, убывает — выдох… Снова и снова…

3. Вскоре вы заметите, что стали дышать глубже. Позвольте дыханию прозвучать: пусть на выдохе звучит нечто вроде «аххххх». Этот звук заберёт часть напряжения, которое вы держите в себе.

4. Продолжайте до тех пор, пока тело не расслабится и разум не успокоится. Всякий раз, дыша сквозь печаль, а не прячась от неё, вы будете всё яснее понимать, что она вас не убьёт. Вы способны вынести больше, чем кажется.

УПРАЖНЕНИЕ:
Похвала, или перенаправление негативной энергии

Когда мы страдаем, нам кажется, будто выхода нет. Иногда нам даже хочется сдаться и больше не пытаться исправить ситуацию. В таком случае похвала, под которой подразумевается высокая оценка чего-либо, — это мощный инструмент, способный увести нашу энергию от печали, гнева или чувства безнадёжности. Подбадривая или расхваливая себя, мы можем увидеть любящую божественную сущность внутри нас. Облекая в слова истину о том, что мы видим и чувствуем, мы можем переключить внимание с проблемы на перспективы.

У нас есть мудрость и все ресурсы, необходимые для преодоления любой ситуации, с которой мы можем столкнуться и стать благодаря пережитому опыту ещё лучше. Сосредоточившись на качествах, присущих нашему истинному «я», — силе, возможности, уме и креативности, — мы повышаем свою способность использовать эти качества в преодолении любой трудной или эмоционально болезненной ситуации. Похвала позволяет продемонстрировать искреннюю любовь к себе. Таким образом мы говорим себе: «У меня прекрасная, чистая душа, и я делаю всё, что в моих силах!»

О чём стоит помнить

Похвала в моменты страданий:

- позволяет снова обрести силу, а также ощущение покоя и контроля над ситуацией;
- повышает самооценку благодаря признанию и принятию того, что вы уже сделали для себя;
- признаёт и укрепляет осознание своей любящей божественной сущности через сострадание, поощрение и поддержку;
- вдохновляет на новые идеи, которые могут помочь справиться с ситуацией или решить проблему.

ИНСТРУКЦИИ

1. Снова обратитесь к своему истинному «я» точно так же, как и при выполнении упражнения «Создайте намерение» на стр. 95.
2. Когда почувствуете, что сосредоточились на своём истинном «я», спросите рассудочное «я», почему оно испугано,

почему ощущает безысходность, замешательство или безнадежность.

3. **Ответьте на этот вопрос голосом субъективного «я», позволяя эмоциям выйти на передний план. Позвольте субъективному «я» сбросить столько негативной энергии, сколько оно пожелает.**

4. **Закончив, ответьте на вопрос из пункта 2, но уже с позиции своего истинного «я». Используйте позитивные, воодушевляющие слова. Так вы сможете успокоить своё субъективное «я», дав ему понять, что оно услышано, а затем взглянуть на ситуацию более позитивно. Ваши ответы могут быть, например, такими:**

«То, что ты потерял крупного клиента, — провал, который, конечно, испортил тебе настроение, но это не делает тебя неудачником. Ты прекрасный бизнесмен с глубокими знаниями в своей отрасли. Благодаря твоей смелости и вдохновлённости компания поднялась из руин. Те же качества позволят ей оправиться и процветать после этой потери. Ты — лидер!»

«Предательство больно ранило тебя, но ты проявила такую смелость, прежде всего, ради детей. То, с каким достоинством ты держалась, показывает, как сильно ты хочешь сохранить семью. Даже если ничего не получится, у тебя хватит ума, сил и интуиции на то, чтобы построить удивительную новую жизнь для себя и своих детей».

«Я понимаю, как тебе трудно. То, что ты поступил как настоящий профессионал, когда начальник попытался тебя спровоцировать, свидетельствует о твоей силе и зрелости. Ты эксперт в своей области и идеальный работник. Как бы ни обернулось дело на работе, ты станешь прекрасным сотрудником

для любой компании. Помнишь, сколько раз тебе позвонили, когда ты отправлял свои резюме в прошлый раз?»

Перестаньте мучиться вопросом «Почему я?»

Научившись принимать страдание, вы сможете выстроить отношения со своим недугом, преодолеть развод, несчастье или другую проблему. При таком восприятии происходящего нет места враждебности, борьбе или желанию, чтобы всё было иначе. Это не означает, что вам не нужно ничего для себя делать. Вы по-прежнему можете лечь на операцию, которая избавит вас от раковой опухоли, нанять юриста, который будет представлять ваши интересы при разводе, или снова пойти учиться, чтобы подготовиться к новой, более вдохновляющей карьере. Но что бы вы ни делали, делайте это без сожаления и самокритики.

До сих пор мы говорили о том, что жизнь — череда разрывов. Мы узнали, что надо с любопытством рассматривать негативные события и те эмоции, которые они вынуждают нас испытывать. Также мы обсудили, насколько важно задавать себе открытые вопросы, например: *«Почему я чувствую именно это?»* или *«Чему меня может научить пережитая травма?»* Эти значимые вопросы открывают нам перспективу и влекут за собой другие значимые вопросы. Однако некоторые из вопросов, в частности: *«Почему я?»* или *«Почему я страдаю?»*, вовсе не полезны.

Мы должны прекратить задавать себе такие вопросы, ибо ответ всегда один. Мы страдаем, потому что все живые существа страдают. Это просто одно из проявлений жизни.

Страдание часто сопровождается печалью, но также оно может вызывать гнев, а из гнева возникает вопрос: *«Почему я?»* Люди часто негодуют: «Я такого не заслужил(а), так почему это происходит именно со мной?»

«Не понимаю, почему я?» — сразу же спросила меня 42-летняя риелтор Анна, страдающая раком груди. «Я ем органическую

пищу и более 20 лет практикую трансцендентальную медитацию. Откуда у человека вроде меня рак? Этого не должно было случиться!» Ей казалось, будто мир её предал. Откуда у человека, который всё делал «правильно», в столь молодом возрасте взялся рак?

Первое, что я сказал ей: «Хотя питание и является важной составляющей исцеления, это лишь *часть* процесса». Не так важно, насколько здоровые у нас привычки: наше здоровье в первую очередь проистекает не из того, что мы едим, а из того, что мы усваиваем. Полагаясь на личный опыт работы с сотнями пациентов, могу сказать следующее: настоящее исцеление начинается не тогда, когда пациенты меняют образ жизни. Нужно обнаружить эмоцию, которая поддерживает заболевание, а затем проделать психоэмоциональную работу для её высвобождения.

Как оказалось, значительное место в жизни Анны занимал гнев, особенно по отношению к мужчинам. Она была замужем, но ничуть не стеснялась негативно высказываться о муже — или, вернее, практически обо всех известных ей мужчинах. Это стало подсказкой, на какие болевые точки я должен надавить.

Во время нашей совместной работы я выяснил, что в детстве Анна страдала от того, что на её глазах крайне вспыльчивый отец издевался над матерью.

Анна затаила обиду на мужчин и не могла им доверять. В конце концов она вышла замуж, хотя занималась сексом с супругом всего несколько раз, и то лишь потому, что хотела ребёнка. Спустя два месяца после рождения дочери Анна заметила, что её вернувшийся с загородной холостяцкой вечеринки муж стал каким-то отстранённым. Ситуация накалялась до тех пор, пока он не признался в измене. Разумеется, это лишь укрепило негативный образ мужчин в глазах Анны, и ситуация в семье стала ещё хуже.

Памятуя об отношении Анны к мужчинам, я удивился тому, что она не бросила супруга сразу. Напротив, она решила с ним остаться и родить второго ребёнка. Малыш появился на свет,

но ничего не изменилось, кроме того, что два года спустя у Анны обнаружили рак груди.

Я заметил, что гнев и обида — одни из эмоций, наиболее тесно связанных с раком. Многолетняя обида на отца, на мужа и на мужчин вообще была в случае Анны подобна раку, поедающему её изнутри. Думаю, она доверилась мне, врачу-мужчине, только потому, что меня порекомендовала подруга, которую я успешно вылечил. Судя по той едкости, с какой Анна говорила о мужчинах, она чувствовала себя рядом с ними беззащитной и оказывалась в тупике из-за своего неумения проявить себя.

Наконец, Анна решила сделать мастэктомию, но без облучения и химиотерапии. Я подчеркнул: до тех пор, пока она не проработает и не растворит свои обиды и гнев, нет никаких гарантий, что болезнь не вернётся. Надо отдать ей должное, она сразу взялась за дело — начала выстраивать более искренние отношения с мужем, а затем и с отцом, с которым не разговаривала с момента поступления в колледж. Ей было трудно открываться мужчинам, ведь она так долго испытывала негативные чувства, но она не сдавалась.

Она твёрдо решила исцелиться полностью — исцелить отношения, дух и тело. Путь был долгим, но недавно она отпраздновала 17 лет со дня бракосочетания. Теперь даже хвастается, что у неё секс три раза в неделю! Несколько раз она приглашала отца на ужин, и, кажется, они стали лучше друг друга понимать. Но самое главное — она здорова: никакого рака!

История Анны — яркий пример того, что мы не обязаны любить свою проблему, но должны принять её урок. С этой точки зрения мы можем выстроить с ней диалог, который позволит нам исцеляться и, конечно же, расти.

ШАГ ВОСЬМОЙ

Осмысление страдания

Хотя страдание и является неотъемлемой частью жизни, это не означает, будто вся жизнь состоит из страдания. Смысл принятия страдания — в том, чтобы учиться, а не в том, чтоб жить только им. Когда все уроки из опыта извлечены, мы должны двигаться дальше. Для этого нужно наделить своё страдание смыслом.

Сознательно придавая чему-либо смысл, мы берём на себя ответственность за формирование своей жизни. Да, плохое случается, и зачастую оно нам неподвластно. Но, как однажды написал греческий философ Эпиктет: «Важна не сама ситуация, а ваша реакция на неё». В каждом случае нужно решить для себя, как реагировать на те или иные события и каким смыслом их наполнить.

От того, каким значением мы наделяем события и людей, в конечном счёте зависит, какими мы видим себя. То есть значение, которым мы наделяем окружающую действительность, имеет огромное значение. Это касается не только причин страдания, но и всей жизни в целом, в том числе нашего самоощущения.

Между тем мы слишком часто не думаем о смысле. Происходит нечто, от чего мы чувствуем себя хорошо или плохо, и мы не задумываясь прячем эмоции в себе. А потом изнутри они руководят нашими поступками, реакциями, мыслями и ощущениями, даже если эмоции были вызваны ложным восприятием или чрезмерной реакцией.

Моя пациентка, которую я буду называть Джиной, рассказала, как много лет назад её затравили в старших классах. Во время одной летней вечеринки она с бойфрендом решили уединиться и заняться сексом. Она так увлеклась процессом, что не сразу заметила парня с видеокамерой. В какой-то момент она увидела движение краем глаза, приподнялась посмотреть, в чём дело, и таким образом позволила шпиону сделать чёткий снимок её груди.

Джина с бойфрендом прогнали шпиона. Но, к сожалению, они не отобрали у него плёнку, и он раздал копии видеозаписи всем ребятам из их компании. Джина узнала об этом после каникул, когда её обозвали шлюхой столько раз, что не сосчитать.

Подобная травля зачастую переживается очень тяжело, ведь подростки ещё не умеют в полной мере прорабатывать свои эмоции и наделять события собственным смыслом, особенно если случается нечто действительно неприятное. Поскольку все решили, что Джина — шлюха, то она своими юными мозгами приняла всеобщее мнение за чистую правду и тоже стала считать себя такой. Она ощущала одиночество и стыд. Стремясь хоть как-то компенсировать своё одиночество, она делала всё, чтобы нравиться окружающим, в том числе занималась сексом со многими парнями из своей школы.

Я встретил Джину, когда ей было за 30. За долгие годы после школы её мнение о себе как о шлюхе губительно сказалось на её отношениях, самоощущении и здоровье. Мы вместе работали над высвобождением эмоций, связанных с той травмой, над избавлением от чувства покорности и унижения, над переосмыслением случившегося. И лишь когда Джина смогла увидеть в себе человека, достойного любви и принятия, её страдания закончились.

Что значит смысл?

В этой главе вы узнаете, как осознанно наделять любое событие, особенно негативное или тяжёлое, таким значением, которое позволит двигаться вперёд, а не увязать в страдании. Но сначала

проясним, что я имею в виду, говоря о придании чему-либо значения. Для иллюстрации расскажу средневековую притчу.

Путник пришёл на стройку и увидел двух мужчин, переносящих камни. Один мужчина делал свою работу вяло, с угрюмым лицом, а второй весело напевал, быстро перетаскивая один камень за другим.

«Что ты делаешь?» — спросил путник хмурого работника.

«Камень кладу», — ответил тот.

«А ты что делаешь?» — спросил путник весёлого работника.

«Строю собор», — ответил он.

Эта простая история показывает, как два человека могут вкладывать совершенно разный смысл в одно и то же действие. Если учесть огромное различие между «я должен работать» и «я делаю полезное дело», кем из этих двух работников вы бы хотели быть?

Ещё один способ обозначить свои действия — задать им контекст. Пример взят из книги доктора Роберта А. Бёртона *«Об уверенности»*.

«Газета лучше, чем журнал. На морском берегу лучше, чем на улице. Сначала лучше бежать, чем идти. Возможно, вам придётся сделать несколько попыток. Нужно немного практики, но вы легко научитесь. Даже маленькие дети получат от этого удовольствие. В случае успеха осложнения минимальны. Птицы редко подлетают слишком близко. Однако дождь промочит очень быстро. Если слишком много людей делают одно и то же, могут возникнуть проблемы. Нужно много места. Если нет никаких осложнений, всё пройдёт спокойно. Скала послужит якорем. Но если со скалы сорвёшься, второго шанса у вас не будет».

А теперь прочтите этот отрывок ещё раз, но на сей раз — с заголовком.

«ВОЗДУШНЫЙ ЗМЕЙ

Газета лучше, чем журнал. На морском берегу лучше, чем на улице. Сначала лучше бежать, чем идти. Возможно, вам придётся сделать несколько попыток. Нужно немного практики, но вы легко научитесь. Даже маленькие дети получат от этого удовольствие. В случае успеха осложнения минимальны. Птицы редко подлетают слишком близко. Однако дождь промочит очень быстро. Если слишком много людей делают одно и то же, могут возникнуть проблемы. Нужно много места. Если нет никаких осложнений, всё пройдёт спокойно. Скала послужит якорем. Но если со скалы сорвёшься, второго шанса у вас не будет».

Чем отличаются эти два отрывка? Только двумя словами «Воздушный змей» — заглавием второго отрывка. Эти два слова имеют решающее значение. Заголовок, состоящий всего из тринадцати букв, задаёт второму отрывку контекст, наделяя его смыслом. Без заголовка у вас есть лишь набор кажущихся случайными мыслей и слов. Просто какая-то чушь. Но когда заголовок на месте, фразы из этого отрывка вдруг обретают смысл.

Наши мысли и эмоции по поводу происходящих с нами событий, в особенности тех, которые заставляют нас страдать, чем-то похожи на отрывок, прочтённый без заголовка. Они могут быть иллюзорны, трудны для понимания, вводят в заблуждение и, возможно, направляют на ложный след.

Схожим образом эмоции, значения которых мы не понимаем, могут начать нами управлять, хотя мы должны управлять ими. Именно так и произошло в случае Джины. Вот почему важно научиться их контейнировать.

Вспомните метафору с чашкой и теорию контейнирования Уилфреда Биона. Мы должны задержать эмоции, которые кажутся нам бессмысленными, и размышлять над своей реакцией до тех пор, пока не проясним, что именно мы переживаем. Только тогда мы сможем понять, что эти чувства для нас значат.

Здесь важен порядок. Не проработав свои эмоции с самого начала, мы рискуем наделить их неверным смыслом, опираясь на ложные выводы, ошибочные представления, изъяны восприятия и недопонимание. Кроме того, мы делаем себя уязвимыми для внешнего давления, не доверяя себе и полагаясь на оценки других людей или на мнение, принятое в обществе. Это не поможет наполнить свою жизнь смыслом.

В современных подходах к психоэмоциональному исцелению я вижу одну и ту же проблему — они слишком часто игнорируют проработку и сразу перескакивают к осмыслению. В них говорится о позитивном мышлении или об установке на любовь к себе, но не даётся основ, на которых бы это всё зиждилось, из-за чего подобные советы ведут лишь к самообману.

Можно заставить себя смотреть на бессмысленный набор фраз первого из приведённых выше отрывков позитивно, но какая от этого польза, если вы не потрудились его понять? С тем же успехом можно заставить себя положительно взглянуть на свои обстоятельства. Но если вы не дали себе времени и пространства осознать их и понять, как вы в них оказались, то чем вам поможет позитивное мышление? И самое важное: как думаете, долго ли проживёт такой позитив?

Именно заголовок «Воздушный змей» делает отрывок полезным. Получая доступ к пользе, заключенной в нашем опыте, мы придаём ему смысл. Для этого нужно посмотреть на ситуацию сверху, так сказать, с высоты птичьего полёта, увидеть её ясно, во всей полноте и вписать в новый контекст. Увязнув в грязи неконтейнированных эмоций, мы не можем этого сделать.

Смысл против оценки

Представление человека о мире менялось по мере освоения пространства. Древние люди верили, что океаны или горы, преграждающие им путь, и были краями самого мира. Они тысячелетиями считали Землю плоской — до тех пор, пока не научились

на кораблях пересекать океаны и не обнаружили, что не падают с края планеты.

Наши границы ещё больше расширились, когда мы смогли взглянуть на Землю с самолёта. А когда мы увидели планету из космоса, представление о мире поменялось полностью. Больше не нужно гадать, как выглядит Земля, ведь теперь мы можем посмотреть снимки, на которых хорошо видна её форма.

В современных подходах к психоэмоциональному исцелению я вижу одну и ту же проблему — они слишком часто игнорируют проработку и сразу перескакивают к осмыслению.

Оценка — это принятие той или иной точки зрения. Когда болезненные эмоции не проработаны, мы опираемся на собственные ощущения и рассматриваем случившееся с нами как плохое. Затем мы оцениваем людей и обстоятельства, имеющие отношение к ситуации, но особенно — самих себя. Такие суждения, как *«меня невозможно любить»*, *«я беспомощен»*, *«я жертва»*, *«это моя вина»*, *«это его вина»*, *«это её вина»*, переполняют наше сознание. Мы быстро усваиваем, что хорошее всегда порождает приятные эмоции, к нему нужно стремиться, а плохого следует избегать, бояться или противостоять ему.

Вне контекста «плохим» может быть всё, что угодно (вспомните про воздушного змея). Например, если нас мучает жажда, мы можем раздобыть воду. Пока вода чистая, мы воспринимаем её как нечто хорошее. Но если выпить слишком много воды, даже она станет ядом. Возможно, вы помните сюжеты о ритуалах посвящения в студенческое братство, приведших к трагедиям, когда некоторые студенты публично пообещали выпить несколько десятков литров воды и попали в больницу или умерли от отравления или от гипонатриемии[11].

[11] Опасное заболевание, связанное с сильно пониженной концентрацией натрия в крови. — *Прим. ред.*

Ничто, даже вода, не хорошо и не плохо само по себе. Воспринимая нечто как безусловно хорошее или безусловно плохое и видя только крайности, мы исходим из оценочных суждений и недопонимания.

Когда мы сталкиваемся с трудной ситуацией, можно включить свой опыт в жизнь, а не оценивать его или занимать крайние позиции. Можно принять, усвоить и проработать его, затем взять всё полезное, что позволит двигаться дальше. Мы можем извлечь пользу из любого опыта, если увидим в нём потенциал для познания и роста, независимо от того, насколько он труден или печален. Для этого мы наделяем его новым смыслом, а не оцениваем с позиции «хороший — плохой, правильный — неправильный». Без понимания этой ключевой идеи пробуждение осознанности невозможно!

В момент жизненного кризиса эту разницу ощутил на себе и мой пациент Раффи. Я был знаком с ним уже несколько лет. Вдруг позвонил мне — сам не свой. Оказалось, что он сегодня вернулся из командировки и обнаружил, что его вещи выставлены на улицу. Он бродил по комнатам и искал хоть кого-то, кто объяснит, что случилось, но ни жены, ни четверых детей нигде не было. Он обнаружил, что все его фотографии исчезли, как будто кто-то пытался стереть его из жизни.

Не зная, как быть, Раффи собрал вещи и отправился в отель. Когда он вернулся на следующий день, на дверях были другие замки. Жена и дети на звонки не отвечали и сами не перезванивали. Вскоре он узнал, что даже его банковский счёт заморожен. Уезжая неделей ранее в командировку, Раффи думал, что всё хорошо. А сейчас вся его жизнь перевернулась с ног на голову.

В последующие недели я много разговаривал с Раффи. Я никогда ещё не видел никого, столь же сильно охваченного тревогой, пребывающего в депрессии, гневе и смятении. Когда я спросил Раффи, почему жена так поступила, он был настолько погружён в свои эмоции, что мог лишь переводить стрелки на неё. «Это она со мной так обошлась! — распалялся он. — Это *она* виновата!»

Тем временем жена общалась с ним только через адвоката, поэтому Раффи не мог поговорить и спросить, зачем она повела себя

так жёстко. Его обвинения и ненависть к ней усилились до такой степени, что ему пришлось лечь в больницу с язвой, из-за которой его рвало кровью. Только после этого он испугался, смог притормозить и сосредоточиться не на обвинении жены, а на собственном эмоциональном исцелении.

Как оказалось, Раффи предстояло проделать огромную работу, в частности вернуться к детским годам, когда его мать совершенно неожиданно ушла от отца. Её уход сделал отца настолько несчастным, что тот бросил Раффи и всю оставшуюся жизнь прожил один. Через несколько лет отец умер, как всегда полагал Раффи, «от разбитого сердца».

Сосредоточившись на себе, Раффи осознал, что до сих пор не оставил в прошлом свои чувства по поводу тех давних поступков матери и отца. Глубоко укоренившаяся обида и боль сделали из него эмоционально отчуждённого человека, который держал жену и детей на расстоянии. Как он понял, это и стало главной причиной её поступка. Она подтвердила его догадку, когда за две недели до слушаний дела о разводе согласилась встретиться с ним за обедом.

Это была их первая за несколько месяцев личная встреча, и у них состоялся самый искренний, душевный разговор за все годы, прожитые вместе. Во время разговора оба заплакали. Они оплакивали кончину своего 25-летнего брака. Хотя жена по-прежнему просила развода, но вместо того, чтобы затевать длительную судебную тяжбу, она пошла на мировое соглашение.

Нам всем хочется ощутить перемены, подобные тем, которые произошли в сознании Раффи в результате нашей совместной работы. Такие перемены свершаются по мере того, как мы продвигаемся от оценки к любви. Раффи переключился с обвинений жены на благодарность, что она открыла ему глаза на изъяны в его жизни.

Наделив свою удручающую ситуацию новым смыслом, Раффи сумел перешагнуть через гнев и начать учиться любви к себе. Путь был трудным, но результат определённо стоил затраченных усилий. Сейчас у него тёплые, крепкие отношения со всеми четырьмя детьми. У него есть возможность проводить время

и с ними, и с внуками. Он даже с бывшей женой в дружеских отношениях! Но что важнее всего — он ценит дар, полученный через страдание, ведь иначе он бы не узнал, какое счастье — ощущать эмоциональную связь с близкими!

За границами представлений
о праведном и греховном
есть поле. Там я встречу тебя.
Когда душа лежит на траве,
мир слишком полон, чтобы
о нём рассуждать.
Представления, язык,
даже слово и всё остальное
не имеют смысла.

— Руми, XIII век
Перевод Г. Власова

Out beyond ideas of wrongdoing and rightdoing,
there is a field. I'll meet you there.
When the soul lies down in that grass,
the world is too full to talk about.
Ideas, language, even the phrase each other
doesn't make any sense.

— Rumi

Оценка и ещё раз оценка

Точно так же как есть два вида сомнений — здоровое сомнение и болезненная самокритика, существует и два вида оценки. Одна помогает двигаться, а другая ограничивает возможности и держит в тупике.

Сначала поговорим о той, которая ограничивает. Обычно я называю её предвзятым суждением, основанным на прошлом опыте, а не на полном понимании и восприятии ситуации прямо сейчас.

Представьте, что однажды вы отправились в горный поход и увидели змею. В этот момент вы, возможно, мысленно вернётесь в школу, где вам рассказывали о гремучих змеях и их яде. Или вы вспомните сюжет из Библии, когда из-за коварства и двуличия змея Адам с Евой были изгнаны из Эдема. Возможно, вам прежде встречалась ядовитая змея, и в этот момент вы подумали именно о ней. В любом случае в вашем уме всплывёт воспоминание, и вы скажете себе: «Это змея! Я в опасности! Надо бежать!»

Этот мыслительный процесс почти всегда протекает бессознательно. Но что, если эта змея — обычный садовый уж? Он не ядовит и абсолютно безобиден. Несмотря на скоропалительно возникшее желание бежать, вы вне опасности. Конечно, если вы побежите от ужа, ничего страшного не произойдёт, но от других предвзятых суждений может быть ощутимый вред. Например, когда Раффи бросили родители, в глубине души он стал считать себя недостойным любви. Уже взрослым он привнёс эту оценку в свой брак, и она мешала ему достичь настоящей близости с женой.

Не все оценочные суждения нас ограничивают или сдерживают. Мы должны уметь осознанно оценивать происходящее, чтобы идти вперёд. Например, если у нас есть собственный бизнес, то нужно нанимать сотрудников. Можно дать объявление и получить огромное количество резюме. При рассмотрении каждого из них мы должны уметь оценить, опираясь на опыт и личные качества кандидатов, кто лучше всего подходит на ту или иную должность. Проблема в том, что оценка должна исходить именно из имеющейся у нас информации, а не из наших предположений, как конкретный человек с тем или иным набором качеств себя проявит. Недаром предвзятые суждения также называются предубеждениями или предрассудками.

Давая осознанную оценку действительности вместо того, чтобы реагировать предвзято и по привычке, мы дарим себе возможность выбирать. Прошлый опыт не предопределяет наши действия в каждой конкретной ситуации. Мы сами должны выбирать, стоит ли взглянуть на садового ужа внимательнее, или пусть ползёт себе мимо! Нам решать, с кем сотрудничать.

Как только Раффи смог свежим взглядом посмотреть на события, которые привели к разрыву с женой, у него появилась возможность выбирать, как жить дальше и куда двигаться. Например, они с супругой должны были решить, как организовать жизнь своих детей. Опираясь на сознательную оценку ситуации, они смогли сделать выбор во благо всех её участников.

Люди часто отбрасывают слово «оценка», как будто это нечто плохое. Желая обвинить кого-то в неверном толковании наших мыслей и поступков или в несправедливом отношении к нам, мы называем его предвзятым[12]. Однако на пути к осознанности стоит помнить, что сама по себе оценка чего-либо ни безусловно хороша, ни безусловно плоха, ни правильна, ни неправильна. Есть оценки, которые нас ограничивают, а есть те, что помогают. Наша задача состоит в том, чтобы не позволить себе склониться к ограничениям, а при любой возможности делать сознательные оценочные суждения.

Задаём событиям новый контекст

Отказываясь от предубеждений и решая наделить нечто новым смыслом, мы изменяем контекст. Умение воспринимать недуг, трагедию или страдание как ступень к чему-то хорошему позволяет преобразовать весь наш опыт. Мы можем наполнить свою жизнь новой энергией, которая поддерживает наше психоэмоциональное и физическое исцеление, тем самым расширяя границы нашего мира.

---

[12] Judgment — оценка, judgmental — предвзятый. — *Прим. пер.*

Это отнюдь не попытка заняться приукрашиванием или смотреть сквозь розовые очки. Суть в том, чтобы обрести не просто более позитивный, но и более трезвый и реалистичный взгляд на обстоятельства.

Вспомните Джину. Из-за неприятности, которая случилась с ней в юности, одноклассники заклеймили её шлюхой, достойной разве что насмешек. В результате долгие годы она сама считала себя таковой, но я утверждаю, что в этой оценке нет ни капли правды. Имело место жестокое и бессмысленное искажение случившегося, из-за которого Джина долгое время не могла духовно расти и двигаться вперёд.

Если мы сами соглашаемся, что безнадёжны и ремонту не подлежим, то это сказывается на нас — не только в тот момент, когда мы так себя оцениваем, но и в будущем, влияя на наши убеждения и поведение.

Японская гончарная техника кинцукурой идеально иллюстрирует, что распад всего лишь иллюзия. В XV веке японский сёгун Асикага Ёсимаса отправил разбитую драгоценную китайскую пиалу в Китай для восстановления. Он был разочарован, получив обратно свою чашу, опоясанную грубыми металлическими скобами, скрепляющими осколки. Тогда он поручил своим ремесленникам отыскать более изящный способ её отреставрировать. Металлические зажимы удалили, а черепки склеили лаковой смолой. Чтобы спрятать клей и придать пиале более элегантный облик, мастера покрыли швы золотой пудрой. В результате получилось изделие даже более красивое, чем до того, как его разбили. И то, что началось с реставрации керамической чаши, скоро обернулось искусным ремеслом, которое стало в Японии очень востребованным. Слово «кинцукурой» переводится как «золотая починка» или «реставрация с помощью золота». С тех пор керамические изделия часто стали разбивать умышленно, чтобы применять эту технику и создавать прекрасные вещи.

Как изменится наша жизнь, если мы будем видеть себя не тем, кто сломлен страданием, а тем, кто проходит процесс восстановления, после которого станем намного прекраснее, чем раньше?

В конце концов, прекрасное редко возникает из ниоткуда! Создавая изящную фигуру ангела, великий скульптор не просто загадывает желание. Он берёт грубый кусок мрамора и работает: обтёсывает, убирает осколки, шлифует края до тех пор, пока наконец не вырисовывается чёткий образ. Бриллиант начинается с невзрачного бесформенного кристалла, которому предстоит провести на шлифовальном круге несколько недель, прежде чем он обретёт ослепительное сияние.

Работая над переосмыслением своего страдания, вы должны помнить, что даже если вам кажется, будто всё валится из рук и разбивается, это не то же самое, что быть разбитым. Помните: распад или катаболизм — естественная фаза жизни! Распадаясь, вы не теряете ни одной части себя! Вы не лишаетесь чего-то важного — того, что составляет вашу суть, или того, что вам нужно для исцеления. Вы по-прежнему целостны, иначе и быть не может. Просто вам нужно время от времени менять паззлы местами, задавать событиям и явлениям другой контекст, чтобы иметь возможность взглянуть на мир по-новому.

Следующие упражнения помогут заново собрать жизнь по кусочкам, задать страданию новый контекст и взглянуть на мир иначе, чтобы вы сами и ваша жизнь в итоге стали ещё прекраснее.

УПРАЖНЕНИЕ:

~~Исповедь~~ Откровение. — часть первая

Никто не будет думать за вас, поэтому именно вы несёте ответственность за осмысление каждого события, каждой ситуации и поступков каждого человека, хоть как-то влияющего на вашу жизнь. В этом упражнении используется концепция знакомой всем католикам исповеди. Она поможет переосмыслить всё, чем вызвано страдание или дискомфорт, давая возможность переключиться с предубеждений на осмысленное развитие, расширение границ и любовь.

А в следующей главе мы завершим упражнение через прощение, подобное тому, что дарует священник, принявший вашу исповедь.

ИНСТРУКЦИИ

1. Возьмите лист бумаги и проведите горизонтальную линию посередине, разделив лист надвое. Вверху левого столбца напишите «оценочное суждение». Вверху правого столбца напишите «смысл с точки зрения любви».

2. Вверху страницы кратко изложите суть своей проблемы: из-за чего вы страдаете или с чем пытаетесь справиться.

   Например, Раффи мог написать так:

   «От меня ушла жена. Она встала между мной и нашими детьми».

   Джина могла бы написать вот что:

   «В мою личную жизнь грубо вторглись, и теперь одноклассники надо мной издеваются».

3. Теперь сосредоточьтесь на оценочном столбце. Составьте список оценочных суждений по поводу любого человека/события/ситуации.

   Например, Раффи мог бы написать следующее:

   — *Моя жена стерва.*
   — *Это она во всём виновата!*
   — *Мои дети — неблагодарные.*
   — *Возможно, я во всём виноват.*
   — *Возможно, я сам их оттолкнул.*
   — *Без меня им будет лучше.*
   — *Я не заслуживаю их любви.*

   А Джина могла бы написать следующее:

   — *Парень, который снял это видео, злой урод.*
   — *Это он во всём виноват!*
   — *Мне так стыдно, что я не могу ни с кем быть.*

— *Все ненавидят меня и считают шлюхой.*

— *Наверное, я шлюха, раз все так говорят.*

— *Я никому не буду нравиться, если не дам людям того, чего они хотят.*

— *Никто никогда не будет меня уважать.*

— *Я в любом случае недостойна уважения.*

4. Посмотрите на каждое оценочное суждение и подумайте, каким новым смыслом вы могли бы их наделить. Перед началом, возможно, вы захотите призвать своё истинное «я» и/или выполнить упражнение «Познание любящей божественной сущности в своём истинном „я“», приведённое в «Шаге шестом». Эти упражнения помогут вам переосмыслить свои оценочные суждения и сделать их более вдохновляющими, правдивыми, высказанными с позиции любви. Также можно представить себе, будто вы при этом наносите на воспалённые душевные раны бальзам любви. И тогда исцеление произойдёт.

Примеры. Раффи мог бы написать следующее:

Ограничивающее суждение	*Смысл с позиции любви*
Моя жена стерва.	Моя жена — всё та же сильная, страстная женщина, какую я когда-то полюбил. Я не знаю наверняка, почему она меня бросила, но знаю, что она поступила так ради общего блага — ради себя самой, ради наших детей и даже ради меня.
Это она во всём виновата!	Она дала мне возможность лучше осознать то, что мешает мне почувствовать любовь самых близких и тесную взаимосвязь с ними. Я благодарен ей за этот подарок, даже если она не собиралась подобным образом мне помогать.

Джина могла бы написать следующее:

Ограничивающее суждение	*Смысл с позиции любви*
Мне так стыдно, что я не могу ни с кем быть.	Возможно, я поставила себя в уязвимое положение, но я не знала, что это случится. Я не сделала ничего дурного, но это может меня кое-чему научить. Я сумею в дальнейшем сознательно избегать ситуаций, в которых люди могут воспользоваться моей уязвимостью.
Наверное, я шлюха, раз все так говорят.	Я поняла, что никто не в праве решать, кто я. Это буду решать только я сама. Знаю, что я красивая, сильная девушка, я умею любить, достойна любви и принятия, даже если прямо сейчас мне так не кажется.

5. После того как вы записали в правой колонке новые смыслы, подумайте над следующими вопросами:

   - Какое из моих собственных убеждений о себе раскрыли мне это событие и этот человек?
   - Проявлялось ли это убеждение прежде, в других обстоятельствах?
   - Если да, почему я не отреагировал(а) на эти сигналы как следовало?
   - Каким образом моя жизнь поменяется к лучшему с учётом опыта, который я получил(а) благодаря этому человеку/событию?

- Какая ситуация, случившаяся после этого, подтверждает эти изменения?

- Чему меня научил этот человек? Чему меня научило это событие?

УПРАЖНЕНИЕ:

Перепишите свои мемуары

Это упражнение будет исключительно полезно тем, кто страдает от старых душевных травм, особенно полученных в детстве. Слово «мемуары» происходит от французского «memoire» — память, воспоминания. Человек, пишущий мемуары, оглядывается на события своей жизни и записывает личные воспоминания о прошлом. Многие из наших детских травм преображаются и превращаются в рассказы или истории о том, что с нами случилось и почему мы стали такими, какие есть. В этом упражнении мы будем переписывать свои рассказы таким образом, чтобы привнести в прошлый опыт сострадание и любовь. У нас нет намерения притворяться, будто мы не страдали; наша цель — создать для этого страдания новый контекст.

ИНСТРУКЦИИ

1. Возьмите блокнот и ручку и сядьте в тихом месте, где вас никто не потревожит. Подумайте о травмирующем событии из прошлого — об эпизоде, к которому вы хотите изменить отношение. Проиграйте его в уме во всех подробностях.

2. Возможно, прежде чем начать писать, вам нужно будет обратиться к своему истинному «я» так же, как при выполнении упражнения со стр. 95. Кроме того,

возможно, вам потребуется заново просмотреть вопросы из пятого пункта предыдущего упражнения, чтобы подумать об этом событии в новом ключе (стр. 204).

3. Перепишите свой рассказ о случившемся, подумав о том, какого финала вы хотели бы для этой истории. Старайтесь каждым словом выражать любовь и сострадание себе из прошлого, а также пережитым событиям. Пишите подробно, не кратко. Позвольте себе ощутить то страдание, но не погружайтесь в него с головой. Придайте страданию смысл, признавая ценность извлечённых уроков и перемен в себе, а затем разрешите себе двигаться дальше.

Например, Джина могла бы так переписать историю своей школьной травмы.

«Когда я была всего лишь обычным подростком, я решила страстно вести себя на вечеринке и оказалась в уязвимом положении. Я себя не виню. Я была юной и только училась принимать решения, которые пойдут мне на пользу. Мне предстояло ещё многое узнать, и я не понимаю, почему другие тогда так на меня отреагировали. Меня это больно ранило, но я отвечала на душевную боль не лучшим для себя образом. Но всё же осознала, насколько я сильная и стойкая. Я была всего лишь ребёнком: таким ранимым и таким одиноким! И всё же пережила эти тяжёлые времена и сумела создать для себя прекрасную жизнь.

У меня замечательные муж и дочь, прекрасная работа врача-физиотерапевта, я постоянно помогаю людям. Я бы не стала таким отличным врачом, не стала бы такой хорошей женой и матерью как сейчас, если бы не познала страдание и не научилась его преодолевать. Опыт прошлого научил меня относиться к людям с сочувствием и пониманием. Эти качества

я использую для укрепления взаимоотношений со всеми, кто меня окружает, будь то мои родные или коллеги. Вот моя история. Я полностью принимаю её и ничего не скрываю».

Полезная подсказка. Переписывая и переосмысляя свои мемуары, попробуйте представить себя в далёком будущем, исходя из своего нынешнего состояния и ощущений. Недавно я сам вообразил себя на смертном одре в конкретный день (первого апреля 2070 года), за день до своего столетия. Для начала я представил, как буду выглядеть и какой у меня будет голос.

Затем я устроил диалог двух своих «я». Моё будущее «я» сумело наделить новым смыслом и контекстом многие ситуации, в которых я сегодняшний испытывал гнев или боль, проявив при этом настоящее сострадание и мудрость. Такое размышление о своих оценочных суждениях помогло создать внутреннее пространство, из которого я смог взглянуть на жизнь более ясными глазами и открытым сердцем.

В поисках смысла

Психиатр и невролог Виктор Франкл пережил Холокост. Его автобиографическая книга *«Человек в поисках смысла»*, где он рассказывает о своём пребывании в нацистском концлагере, может вдохновить каждого, кто пытается обрести смысл жизни. Впоследствии Франкл разработал логотерапию, в основе которой лежит идея о том, что смысл является главной движущей силой в жизни любого человека. *«Логос»* с греческого можно перевести как «смысл». Занимаясь переосмыслением самых непростых событий в жизни, подумайте о том, что Франкл ради своего духовного выживания смог сделать это в тяжелейших обстоятельствах. Его книга вдохновила миллионы людей, и я очень её рекомендую. А пока вот несколько слов мудрости от Виктора Франкла; возможно, они помогут вам сделать этот шаг.

Конечно, человек не должен спрашивать, в чём смысл его жизни, он скорее должен осознать, что вопрос обращён именно к нему. Одним словом, каждого человека спрашивает сама жизнь. А ей он может ответить только собственной жизнью, только своей ответственностью.

Иногда страдание прекращается, чтобы снова стать страданием в момент обретения смысла, например смысла самопожертвования. Я никогда не забываю добра, совершённого для меня, но и не держу зла в ответ на зло.

ШАГ ДЕВЯТЫЙ

Прощение

Прощение — это не так просто. То, что мы прощаем слишком быстро, часто остаётся непрощённым. А что отказываемся простить, загрязняет нас изнутри. Несмотря на то, что прощение — непростая задача, оно жизненно важно и завершает цикл страдания, преобразует чувства и помогает решить, каким смыслом наполнить этот опыт, и, наконец, отпустить. И это освобождение может произойти только благодаря прощению.

После травмы или тяжких переживаний именно прощение позволяет снова идти вперёд. Без него мы застреваем. Вспомните канализацию. Если система не работает как нужно, замедляется или засоряется, то возникают проблемы. Если засор не устранён, загрязнение усиливается, а в конце концов выходит из строя вся система.

Нейтрализуя переживания и обиды, прощение выступает противоядием от такого разрушения. Вместо того чтобы позволить нам на время забыть о чувстве вины или осуждения, оно полностью удаляет их из нашей внутренней среды. Прощая кого-то (очень часто это мы сами), человек освобождается от всех обид, а также от негативного заряда, связанного с этой ситуацией. Освободившись от бремени, мы идём дальше осознанно.

Прощение может даваться особенно тяжело, если кто-то очень сильно нас обидел. Однако самая большая ошибка, совершаемая многими, — это предположение, что прощение нужно другому. На самом деле прощение нужно только тому, кто прощает, не избавляя другого от неприятностей, не освобождая обидчика от наказания. Оно дарует свободу нам самим.

Думать, что прощение нужно другому — распространённое заблуждение, самое большое и сложное препятствие на пути к прощению. Но каким бы трудным ни был этот шаг, он жизненно важен, и без него нельзя обойтись. Что бы с нами ни произошло — считая себя «жертвой», мы отрезаем себе путь к исцелению. Чтобы чувствовать себя жертвой, необходим злодей, который очень плохо с нами обошёлся. Там, где есть противоположности, возникает сопротивление. Если в теле есть сопротивление, то энергия исцеления в нем не циркулирует. Нам нужно научиться прощать ради самих себя.

Этот шаг поможет вам стать на путь прощения, и не важно кого: незнакомца, близкого человека или даже — и это особенно важно — себя.

Мужество

Слово «*мужество*» на латыни звучит как «cor», а по-французски — «coeur», и оба эти слова означают «сердце». Раньше сердце считалось вместилищем всех эмоций и в особенности любви. Став на путь прощения, нужно помнить, что прощение требует мужества, а оно приходит с любовью.

Многим моим пациентам невероятно трудно было сделать правильный выбор, исцелиться эмоционально и физически и жить более полной жизнью. Они переживали развод, прекращали длительные отношения с друзьями и родственниками, узнавали неприятные тайны — всё это имело серьёзные последствия. Крупные перемены в жизни требуют от нас продолжать

идти, когда мы точно не знаем, куда это приведёт, но надеемся, что всё будет хорошо — и для нас, и для всех рядом. А это невозможно, если нас сдерживает неумение прощать, и мы застреваем в прошлом.

Моя пациентка Анна находилась в состоянии полного застоя, когда пришла ко мне на консультацию впервые. Она страдала хронической бессонницей в очень тяжёлой форме, и это — лишь одна из проблем. Анна была бледна, с тёмными кругами под глазами и еле-еле ходила. Она сказала, что недостаток сна её особенно беспокоит: для неё — молодой, одинокой женщины и бывшей модели, работающей в индустрии моды, — внешность — главный фактор самооценки, способ зарабатывать на жизнь и пропуск в окружение, к которому она принадлежит. На кону стояли её уверенность в себе, психологическое здоровье, социальное благополучие и даже карьера. Каждый раз, глядя на себя в зеркало после очередной бессонной ночи, она чувствовала, что зашла в тупик.

Несмотря на некоторую затуманенность её сознания, легко объяснимую, если учесть, сколько времени она не могла полностью выспаться, Анна предстала передо мной компетентной и целеустремлённой женщиной. Когда мы начали обсуждать её работу, я понемногу начал понимать причины её бессонницы. «Я люблю свою работу, — сказала она, — но я бы хотела попасть в другой коллектив. Каждый день вокруг меня только женщины, а я предпочла бы работать с мужчинами».

Это замечание привлекло моё внимание. Заявление Анны о том, что ей работалось бы лучше с мужчинами, чем с женщинами, слишком походило на эмоциональное позирование — один из механизмов подавления. Я подумал: возможно, она делает вид, что ситуация не вызывает у неё тяжёлых чувств. В конце концов, не все женщины одинаковы, как и не все мужчины. Я подозревал, что её беспокойство связано с определённой группой женщин, и это побудило меня подробнее расспросить Анну о её рабочем месте. Я начал задавать ей открытые вопросы (наш способ следования подсказкам — «Шаг пятый»).

По какой именно причине вам трудно работать в этом коллективе? Как ситуация могла бы измениться в лучшую сторону, если бы вы работали с другими людьми?

И вот передо мной открылась картина: женщина, для которой работа была всей её жизнью, — и ситуация, в которой она могла бы чувствовать себя счастливей, будь её отношения с коллегами лучше. Анна жила одна, у неё не было никаких романтических отношений. Обычно она работала с 7 утра до 7 вечера и часы вне офиса тратила на еду, сон и сборы на работу. Отношения с коллегами были для неё самыми важными. Многие не осознают, что отношения с окружающими, с коллегами, с друзьями могут быть источником огромного стресса.

Анна была особенно восприимчива к стрессу подобного рода, так как работа занимала особое место в её жизни. Когда она описывала принятые в компании подсиживания и предательства, было ясно, что эти важнейшие в её жизни отношения не были благоприятными. Кроме того, она ощущала себя «белой вороной» среди коллег и страдала от этого.

«Белые вороны» часто ощущают недовольство собой и неуверенность. Если группа людей относится к кому-то негативно или отвергает его, это сильно бьёт по самооценке. Хронический стресс такого рода всегда сказывается на физическом здоровье. Когда мы продолжили обсуждать ситуацию, Анна поняла, что стала мишенью для издёвок на работе примерно в то же время, когда у неё начались проблемы со сном.

Тогда я задал ей следующий открытый вопрос: *если работа, которая стала такой важной частью вашей жизни, вызывает у вас такой стресс, зачем вы остаётесь на ней так долго?*

Анна словно взорвалась ответами. Она обвиняла женщин из офиса и призналась, что если уйдёт из компании, то позволит им «победить». Она считала, что ей следует лучше владеть ситуацией и быть выше их мелочности. Создавалось противоречие — она (хорошая) и они (плохие). Возникли две противоборствующие стороны. Энергия сопротивления

поселилась в её теле и удерживала на работе, которая шла ей только во вред и не позволяла её телу полноценно отдыхать.

Чтобы возобновить нормальный сон, были нужны перемены, а это требует мужества. Ей нужно было честно взглянуть на ситуацию (признав и приняв свои страдания — «Шаг седьмой») и таким образом изменить ситуацию (придавая ей новый смысл — «Шаг восьмой»), переключившись с осуждения на любовь.

Осуждая других, мы осуждаем и себя. Другими словами, когда они совершают поступки, которые мы считаем жестокими или бесчувственными, это наводит на мысль о том, что мы относимся равнодушно или бессердечно к самим себе.

Вместо того чтобы зацикливаться на поисках виновного — она или они, Анна перенаправила энергию на любовь к себе. Как только ей это удалось, она поняла, что достойна работы, на которой чувствовала бы поддержку и могла развиваться. Для этого потребовалась смелость, но она старалась простить себя за то, что так долго оставалась в разрушительной ситуации.

Простив себя, Анна попыталась простить и своих коллег за отношение к ней и в результате мысленно поблагодарила их за то, что они дали ей понять: её самооценка и оценка её благополучия очень низкие. Но она не позволила им продолжать относиться к себе по-прежнему. Она решила уйти с работы. Уволившись, Анна почти сразу же стала нормально высыпаться.

Она не совсем понимала, чем будет заниматься дальше, но дала себе время изучить все возможности. В своей будущей работе она решила обращать внимание на то, чему научилась на предыдущем месте, — быть более внимательной при выборе коллектива. Она стала также уделять гораздо больше внимания установлению позитивных отношений с коллегами. И открыла

собственное дело, где оказывала большое влияние не только на саму работу, но и на своё окружение.

Осознанность — не только вдохновение, но и длинный, тернистый путь, на котором нужно совершить много мужественных поступков, чтобы увидеть ситуацию в новом свете. Надо отпустить то, что не идёт вам во благо, что-то поменять, даже если вы не уверены, как всё обернётся. У Анны это получилось, и в результате её жизнь стала гораздо полнее, свободнее и счастливее.

Именно к этому вы будете стремиться, выполняя следующие упражнения прощения. Возможно, вы ощутите освобождение уже после первой попытки, или вам потребуется выполнять их много раз. И то и другое хорошо.

Здесь нет принуждения или временных рамок. Единственное правило — добиваться результата. Как и сама осознанность, прощение — это путь, поэтому наберитесь мужества, чтобы следовать ему.

«Цепляться за гнев — то же самое, что держать в руке горящий уголь, намереваясь швырнуть его в другого. Ожоги получите вы сами».

— Будда

«Holding on to anger is like grasping a hot coal with the intent of throwing it at someone else; you are the one who gets burned».

— Buddha

УПРАЖНЕНИЕ:

~~Исповедь~~ Откровение — часть вторая

Исповедальня у католиков — место, где происходит преображение и отпущение грехов. Желающие исповедаться входят туда, чтобы покаяться за поступки, которые их

тяготят, и получить прощение. Что-то подобное мы проделаем и в этом упражнении. В первой его части на предыдущем шаге вы исповедовались в осуждениях, переводя их в контекст любви. Теперь настало время прощения и отпущения грехов.

ИНСТРУКЦИИ

1. Взгляните снова на две колонки, которые вы начертили в упражнении «Исповедь (зачеркнуто). Откровение», — осуждение и любовь в отношении жизненной ситуации, которая заставила вас страдать. Заметьте, как, слева направо, вы превращаете проблему в возможность обучения, роста и расширения своих горизонтов.

2. Думая об этом преображении, выполните процесс прощения и освобождения следующим образом:

   Дорогой/дорогая

   Я понимаю, что ты пришёл/пришла в мою жизнь, чтобы преподать мне очень важный урок. Ты помог/помогла мне понять мои ложные убеждения в том, что_____. И хотя со мной случилось _____, я благодарен/благодарна за всё, чему я научился/научилась, и за то, что это наполнило мою жизнь, сделав её_____. Понимаю, что для меня это была лучшая возможность изменить ситуацию и что на духовном уровне ты всё же помог/помогла мне. Благодарю тебя за этот дар и знаю, что ты действовал/действовала тогда в соответствии со своими самыми главными потребностями. Я прощаю тебя и принимаю этот опыт с любовью и состраданием. Спасибо за то, что помог/помогла мне получить этот целительный опыт. Теперь я отпускаю всё это, и мы оба свободны.

Пример. Давайте снова рассмотрим пример Джины и издевательства над ней, чтобы представить, как освободиться в конкретных обстоятельствах.

Дорогой мальчик с видеокамерой!

Понимаю, что ты пришёл в мою жизнь, чтобы преподать мне очень важный урок. Ты помог мне обнаружить ложное убеждение о том, что я не достойна любви или уважения. И хотя мне пришлось пережить трудный период, чтобы это понять, я признательна за всё, чему научилась, и за то, что это обогатило мою жизнь — я научилась сочувствовать и сострадать, что улучшило отношения с мужем и дочерью. Как врачу-терапевту это также позволило мне лучше понимать своих клиентов и боль, которую они испытывают, и лучше помочь им. Это цель моей жизни. Понимаю, что твой поступок для меня был лучшей возможностью изменить ситуацию и что на духовном уровне ты всё же помог мне. Благодарю тебя за этот дар и знаю, что ты действовал из своих самых главных потребностей на тот момент. Я прощаю тебя и принимаю этот опыт с любовью и состраданием. Спасибо, что благодаря тебе я получила этот целительный опыт. Теперь я отпускаю всё это, и мы оба свободны.

3. Последний шаг нужен, чтобы углубить чувство освобождения. Купите воздушный шарик с гелием. Найдите тихое, уединённое место, где вам особенно хорошо. Это может быть балкон вашей квартиры, задний двор или отдалённый уголок парка. Прочтите вслух решение о прощении и освобождении с почтением, уважением и благодарностью. Закончив, отпустите шарик. Раскройте руки как можно шире. Это подарит вам ощущение огромного пространства. Смотрите на улетающий шарик и ощущайте, как то, что вас тяготило, улетает всё дальше и дальше и, наконец, исчезает.

УПРАЖНЕНИЕ:

Практика сострадательного самопрощения

Как я уже упоминал ранее, часто мы совершаем ошибку, полностью обращая силу прощения на другого, хотя прощение прежде всего относится к нам самим. Однако есть разница между тем, чтобы простить поступок другого человека и поступок, совершённый нами по отношению к себе. В последнем эмоции могут быть намного сильнее.

Ниже приведён образец, который поможет в любой из этих ситуаций — будь то прощение другого или же прощение себя, поскольку наши отношения с другими — это зеркальное отражение отношений с самими собой. Осуждая других, мы осуждаем и себя. Другими словами, когда они совершают поступки, которые мы считаем жестокими или бесчувственными, это наводит на мысль о том, что мы относимся равнодушно или бессердечно к самим себе. Иначе почему бы мы стали реагировать так болезненно на чей-то выпад?

Можно раздражаться или обвинять другого или же повернуть ситуацию на пользу нашему личностному росту и исцелению. Если мы благодарим за урок, который этот человек нам преподал, и отвечаем ему с любовью, то делаем позитивный выбор и движемся вперёд с радостью, а не с горечью. Выбирая любовь, мы сигнализируем себе, что достойны собственной доброты, чуткости и внимания.

Наши связи с другими — отражение нашего отношения к себе. Поэтому, когда мы практикуем сострадательное прощение, его следует направить прежде всего на себя. Это касается и тех ситуаций, когда мы прощаем другого. Всё, что нужно для выполнения данного упражнения, — мы сами, и не важно, на кого направлено прощение. Другому человеку вовсе не обязательно быть рядом, чтобы прощение сработало. Этот метод можно использовать каждый раз, когда вам нужно освободиться от осуждения или обиды на кого-то — себя или другого человека.

ИНСТРУКЦИИ

1. Подумайте о ребёнке, которого вы любите. Пусть ваше сердце распахнётся. В этом состоянии испытайте чувство любви.
   или
   Подумайте о человеке, которого любите больше всех на свете. Пусть ваше сердце распахнётся, соединяя вас с любимым человеком.
   или
   Положите правую руку на сердце как символ соединения с тем, кого вы любите.

2. Сохраняя это открытое пространство, сосредоточьтесь на себе и начинайте путь к сострадательному прощению. Возможно, вам понадобится призвать своё истинное «я», как описано на стр. 95.

3. В образце ниже просто впишите в пропуски подходящие утверждения и имя человека, о котором вы думаете, или сосредоточьтесь на другой версии, которая поможет вам простить проступки, совершённые против самих себя.

   Я прощаю себя за то, что осуждала [имя человека или своё] за бесчувственность, отсутствие чуткости и доброты.

   Я прощаю себя за то, что осуждала себя, нуждаясь в одобрении и принятии [имя человека].

   Я прощаю себя за то, что осуждала себя, принимая поведение [имя человека] на свой счёт.

   Я прощаю себя за то, что осуждала себя как не заслуживающую сочувствия, доброты и любви со стороны себя и других.

   Я прощаю себя за то, что осуждала себя, считая не достойной большей осознанности.

   Я прощаю себя за то, что осуждала себя, считая не достойной любви Бога или лишь надеясь её заслужить.

4. Закончив это, прочитайте утверждения вслух. Повторяйте их снова и снова, пока не почувствуете, как негативные эмоции уходят. Можно произносить эти слова как мантру или молитву всякий раз, когда переживания возвращаются.

5. В финале поблагодарите себя за мужество, которое только что проявили, и за прощение.

ЦЕЛИ СОСТРАДАТЕЛЬНОГО САМОПРОЩЕНИЯ

---

1. Исцелиться благодаря компрессу сострадательной любви, наложенному на душевную боль.

2. Уравновесить внутренние беспокойства, отпустив суждения и сдавшись любви — нашей истинной природе.

3. Помогать развивать сострадательное прощение себя как хорошую привычку и применять её, как только замечаем в себе осуждение.

4. Укрепить своё понимание собственной ценности, а также понимание, что любовь — наша истинная природа. Самопрощение — это сострадание в действии!

Равновесие прощения

При создании очистных сооружений размер полей орошения должен быть прямо пропорционален объёму принимаемых сточных вод и обратно пропорционален пористости гравийно-песочной смеси. Это означает, что большая семья будет производить много сточных вод, поэтому септик должен быть такого объёма, чтобы справляться с очисткой такого количества жидкости.

Но гравийно-песочная смесь в септике должна быть плотнее и менее пористой, чтобы степень фильтрации была выше.

Когда мы прощаем, мы позволяем негативным эмоциям пройти последний этап переработки эмоциональных отходов. Они проходят через наше внутреннее поле орошения для завершения цикла. На языке эмоций это означает, что пористость нашего поля орошения должна отражать объём прощаемого проступка. Если оно слишком рыхлое и пористое, то эмоции проходят поле насквозь без должной проработки и остаются неочищенными.

Хороший пример: мы торопимся простить, ибо считаем, что гнев вреден для нашего духа, или просто не хотим держать обиду на близкого человека, например ребёнка, возлюбленного или родителей. Гнев тоже может быть здоровым, как огненный фильтр для очищения иных чувств. Но прощённое слишком легко может остаться непрощённым. В результате неочищенный гнев будет отравлять нас, так как мы полностью не проработали эмоции из-за переживания, вызвавшего гнев.

Но если наше внутреннее поле орошения слишком плотное, твёрдое и не способное прощать, то нашей системе фильтрации эмоций не хватает открытых пор, через которые можно нейтрализовать эмоциональные отходы. Малая пористость вызывает затор и засор, происходит загрязнение жилища — или организма, который заболевает.

Мы торопимся простить или скупимся на прощение, потому что у нас вызывают дискомфорт негативные эмоции, которые мы должны проработать, чтобы простить. И мы прибегаем к привычным механизмам подавления. Мы прибегаем к эмоциональному позированию и делаем вид, что всё не так уж сложно, и прощаем быстро, но не полностью. Или надеваем эмоциональную броню и закрываемся, а это блокирует прощение в самом начале. Следует выждать время и найти золотую середину между поспешным прощением и бегством от него. Выполняя упражнения этого шага, ведущие к прощению, позвольте себе с достоинством проработать свои эмоции, и пусть для этого потребуется столько времени, сколько необходимо.

ШАГ ДЕСЯТЫЙ

Восстановление жизненных сил

Мы уже прошли вместе долгий путь. Вы узнали, что такое осознанность и как она может помочь исцелиться душевно, духовно и физически, чтобы жизнь стала более здоровой, счастливой и наполненной. Вы стали понимать, как непроизвольно уходили от осознанности, засоряя сознание непроработанными мыслями и эмоциями, особенно — негативными, плодами трудного опыта. У вас появилась смелость встретиться с некоторыми из этих мыслей и эмоций лицом к лицу, научиться принимать свои сомнения и страхи и начать их прорабатывать. Вы стали принимать страдания, видя в них возможности для перемен и развития. Вы научились придавать новый, более вдохновляющий, истинный смысл событиям, которые вызывают протест и причиняют страдание. И умеете теперь прощать ради самих себя, избавившись от заторов и застоя. Всё это — часть процесса пробуждения осознанности.

Вы уже проделали над собой огромную работу, избавляясь от старых привычек и убеждений и освобождая место в сознании. Вы научились принимать страдания на шаге, который ознаменовал окончание катаболической фазы или фазы распада в эмоциональном цикле. Это стало поворотным пунктом, чем-то вроде зимнего солнцестояния. А сейчас мы перешли в анаболическую фазу, где продолжительность светового дня будет увеличиваться.

На этом шаге вы уделите определённое время подготовке к совершенно новой весне. Вы изучите различные способы восстановления своей энергии и движения к исцеляющему расположению духа, чтобы взять как можно больше от анаболической фазы эмоционального цикла и воссоздать себя заново. Организуя собственную систему переработки эмоциональных отходов и используя её для расчистки эмоционального и духовного «навоза», который мешает двигаться, вы формируете внутри себя новое пространство. В нём могут пустить корни и прорасти новые образ мышления, способ существования и возможности улучшения и повышения качества жизни. В конце этого шага вы сосредоточитесь на великолепных возможностях, которые заполнят это свободное пространство. Итак, пришло время для вдохновения!

Лучше себя чувствовать, чтобы лучше жить

Физическое тело не существует отдельно от мыслей и чувств. Мы живём в системе «разум — тело», где оба компонента действуют синергично[13]. Поэтому лучший подход при самоисцелении — это лечить разум и тело вместе.

Разум и тело тесно связаны. Вспомните про свои ощущения в минуту опасности, когда включается реакция «бей или беги». Учащается сердечный ритм, дыхание становится поверхностным, выделяется пот, а все чувства обостряются, чтобы лучше осознавать окружающую обстановку. В организме мгновенно вырабатывается гормон стресса кортизол, и кровь приливает к рукам и ногам, подготавливая нас к борьбе или бегству ради спасения жизни. Все ресурсы тело отнимает у тех его функциональных систем, которые совершенно не нужны в минуту опасности, например у пищеварения или иммунитета. Конечно,

[13] Синергия — эффект действия двух факторов, при котором оно превосходит их простую сумму. — *Прим. ред.*

переваривание завтрака сейчас может подождать. Эти биологические изменения в момент испуга происходят мгновенно, и все они вызваны мыслями и чувствами, которые эти мысли порождают.

Любой стресс запускает в организме ту же реакцию борьбы за выживание. Это относится и к стрессу, который не вызван угрожающей жизни ситуацией. Организм не видит различий между стрессом на пожаре и стрессом от перегрузки на работе. Биологические изменения в обоих случаях в основном одни и те же. Поскольку подавление иммунитета — одно из таких биологических изменений, хронический стресс ведёт к разрушению организма и делает его уязвимым для любых заболеваний.

Покойная Кэндис Перт из Национального института психического здоровья открыла, что когда у нас появляется какая-либо мысль, то в организме образуется новая молекула. Польза или вред этих молекул для здоровья зависит от того, как мы при этом себя чувствуем. Она предложила термин «молекулы эмоций» и написала революционную книгу с тем же названием, поскольку наши чувства постоянно меняют химический состав нашего организма.

На поверхности каждой клетки есть тысячи рецепторов. Когда молекулы эмоций контактируют с клетками, они находят химически подходящие рецепторы, прикрепляются к ним и проникают в клетку. При этом они дают ей специфические указания, как работать. Если эти приказы возникли в результате чувств любви, радости и расслабленности, то клетки поддерживают необходимые функции и сбалансированность. Но если химическое послание — это страх, отчаяние, гнев или другая стрессовая эмоция, клетки начнут переходить в режим защиты, подавляя здоровые функции и включая режим заболевания.

Поскольку наши чувства очень сложны, мы можем вызывать бесконечное число изменений в организме, варьируя образ мыслей и реакции на свои эмоции.

Такое осмысление системы «разум — тело» помогает объяснить, почему осознанность настолько необходима. Если мы хотим исцелиться — душевно и духовно, от пережитой травмы или нынешних трудностей, или же физически от дискомфорта или болезни, то нам необходимо учиться хорошо себя чувствовать. Мы можем исцелиться изнутри — ведь в нашем теле сокрыта удивительная аптека, способная производить бессчётное число целительных препаратов, о наличии которых современная наука даже не догадывается. В сочетании с правильными изменениями образа жизни эти вещества обладают такой же эффективностью, как лекарства или операции, а чаще и большей. Мыслительная деятельность — это работа над химическим составом мозга, а значит, и тела.

Организм не видит различий между стрессом на пожаре и стрессом от перегрузки на работе. Биологические изменения в обоих случаях в основном одни и те же.

Когда в медицинской практике мы сталкиваемся с примерами спонтанного исцеления, то догадываемся, что пациенты почти всегда используют свой разум. Некоторым это кажется каким-то фокусом или принятием желаемого за действительное, но подобные примеры документально фиксируются снова и снова. В мировой медицинской литературе приведены удивительные истории, как некто излечился от какой-то так называемой неизлечимой болезни. Но при подробном рассмотрении оказывается, что выздоровление зависело от мотивации пациента и понимания своей роли в собственном исцелении.

Американскому дипломату Норману Казинсу поставили диагноз «анкилозирующий спондилоартрит». Это заболевание сопровождается сильной болью и обездвиживанием из-за распада соединительной ткани в позвоночнике и во всём теле. Тогда он значительно изменил образ жизни и стал использовать свой разум и эмоции для создания мощных целительных компонентов

в собственном организме. Мучительная боль практически не давала ему спать, но почти случайно он обнаружил, что если перед сном он смотрел по телевизору комедии, которые заставляли смеяться в голос, то ему удавалось пережить ночь относительно спокойно. В те 60-е годы он познакомился с продюсерами реалити-шоу «*Скрытая камера*», которое его очень смешило. Ему удалось достать плёнки со всеми сериями, и он смотрел их каждый день, используя смех как мощное средство для выздоровления от якобы неизлечимой болезни. Позднее Казинс рассказал о своём удивительном выздоровлении в книге «*Анатомия болезни*».

Ещё одним вдохновляющим примером поделился знаменитый врач-онколог и автор книги «*Любовь, медицина и чудеса*» доктор Берни Зигель. Он рассказал о своём пациенте Артуре, которому оставалось менее года жизни на то, чтобы привести в порядок все свои дела, потому что у него диагностировали рак на поздней стадии. Через пять лет доктор Зигель случайно столкнулся с Артуром в магазине и изумился, увидев его совершенно здоровым. Артур напомнил ему о совете, который Зигель дал ему, поставив диагноз. Доктор посоветовал Артуру сделать эти последние 6–12 месяцев самыми замечательными в своей жизни.

Артур воспринял этот совет буквально. Он ушёл с работы, которая никогда ему не нравилась, отправился в восхитительное путешествие и начал брать уроки игры на фортепиано, о чём всегда мечтал. После шести месяцев новой жизни Артур почувствовал себя настолько хорошо, что перестал ждать смерти. Все следующие пять лет он чувствовал себя великолепно и ни разу не болел.

Изумлённый доктор Зигель проследил историю многих пациентов, которые давно должны были умереть, и обнаружил почти 20% из них в полном здравии. «Нет неизлечимых болезней — есть только неизлечимые пациенты», — заключил он в своей книге.

Для выздоровления после «неизлечимой» болезни или преодоления исключительных жизненных обстоятельств нужен

уникальный пациент, готовый полностью изменить жизнь и проделать необходимую душевную работу, которая приведёт к исцелению. И никто — ни доктор, ни терапевт, ни фармацевт и ни гуру — не сделает её за него. Давайте посмотрим, что ещё можно сделать, чтобы быть особенным человеком и великолепно себя чувствовать.

ПОЧУВСТВУЙТЕ СЕБЯ ЛУЧШЕ, ПРИНЯВ ЦЕЛИТЕЛЬНУЮ ВАННУ

Иногда самые простые вещи могут изменить многое. Часто я рекомендую пациентам принимать ванну для снятия стресса, расслабления и восстановления. Эти рекомендации сделают процедуру ещё более приятной.

- Смешайте пять капель лавандового масла с чайной ложкой геля для душа и добавьте в тёплую ванну.
- Если хотите, добавьте чашку горькой соли. Минеральные вещества помогут очистить тело.

Бескорыстный эгоизм и духовное насыщение

Тишина и мирное уединение материнского лона облегчают процесс питания и развития плода. После рожденья и на протяжении всей жизни мы нуждаемся в исцелении, питании и развитии не только телесном, но и духовном. Однако большинство не делает ничего или делает очень мало, чтобы воссоздавать для себя атмосферу материнского лона, того места, где мы можем расслабиться, перезарядиться, насытить свою душу и очиститься от эмоциональных загрязнений прожитого дня. Если мы забываем о себе на этом первичном уровне, то душа голодает, а духовный голод приводит к болезням тела.

Бескорыстным людям — и чаще всего это женщины — бывает особенно трудно насыщать себя. Я говорю о людях, которые всегда ставят свои проблемы на последнее место в списке — а бывает, что в этом списке их вовсе нет. Они отменяют свои дела и помогают другу с переездом, готовы отработать лишнюю смену, чтобы коллега взял выходной, организуют благотворительные продажи домашней выпечки, участвуют в работе родительского комитета, возят детей на баскетбол или бальные танцы и делают ещё десять подобных дел просто потому, что больше некому. Доброта всегда ценится, но если мы поглощены помощью другим и забываем о собственных потребностях, то опустошаем себя эмоционально и слабеем физически. Со временем это обрекает нас на несчастья и болезни.

Создание «материнского лона» — времени и места или среды только для себя — это самый простой способ насыщать душу, прорабатывать эмоции и духовно расти. Способ и место не так важны, главное — взять себе за правило делать это регулярно, не менее двух раз в неделю по 10–20 минут.

Создать атмосферу «материнского лона» так же просто, как найти любимый стул в собственной квартире и садиться на него всякий раз, когда хочется почитать книгу, послушать музыку, предаться медитации или сделать что-то ещё для восстановления сил. Можно выбрать место под любимым деревом в саду или в доме, которое вам очень нравится, но не хватает времени там побыть. Вырыть подвал в гараже, построить сарай на заднем дворе или погреб. Не так важно, куда вы пойдёте и что будете делать, если это вызывает хорошие эмоции и вас не будут беспокоить хотя бы 10 минут.

Некоторым это может показаться неприемлемым, но в жизни чрезвычайно важно заботиться прежде всего о себе. Находя время для радости от выполнения любимых дел, мы получаем более чем достаточно любви и счастья, чтобы делиться ими с другими. Когда мы делаем что-то только для себя, мы становимся лучшими родителями, партнёрами, друзьями, сотрудниками и т. д. Подпитка души настолько важна, что я называю этот процесс «духовным насыщением» и назначаю его пациентам

как инструмент для восстановления психологического и физического благополучия. А ещё я называю подпитку «бескорыстным эгоизмом», потому что самый лучший подарок близким — это наша забота о себе.

Заботиться о себе, особенно с учетом индивидуальных потребностей, не так уж просто. Делайте всё возможное, чтобы сопротивляться ложному чувству вины, создавайте обстановку, где можно воссоединиться с той частью вашей личности, которая не является женой, мужем, родителем, начальником, сотрудником и т. д. Овладев искусством любви к себе и проявляя её хоть на мгновение, мы создаём благоприятные условия для превращения в более подлинную и лучшую версию самих себя, к чему всегда стремились.

УПРАЖНЕНИЕ:

Медитация «Время для себя»

Эта медитация написана от первого лица и призвана подчеркнуть важность выделения времени и пространства только для себя. Её цель — усвоить информацию о том, что, хотя вы и можете чувствовать себя эгоистом, вы будете практиковать так называемый «бескорыстный эгоизм», который лишь повысит вашу способность помогать другим.

Лучше всего прочитать следующее вслух. Я заметил, что когда человек читает вслух от первого лица, то он не просто воспринимает слова — он постигает смысл. Это помогает воплотить прочитанное на практике. Кроме того, когда вы говорите вслух от первого лица, автоматически включается чувство причастности. Это мотивирует и вдохновляет на действие.

Найдите тихое место и прочитайте эти слова вслух. Если чувствуете необходимость, повторите их ещё раз.

«Я люблю себя, поэтому мои собственные потребности и счастье для меня на первом месте. Обещаю выделять время на любимые дела, оставляя свои повседневные обязанности и наполняя

себя позитивной, любящей энергией после отдачи энергии другим. Насыщая себя такой любовью, я исцеляюсь и препятствую энергетическому и эмоциональному опустошению, которое может привести к болезни. Каким бы трудным ни был мой день, я обязательно буду выделять на себя от 15 до 30 минут несколько раз в неделю и заниматься тем, что люблю или что важно лично для меня. Я найду место в своём доме, чтобы расслабиться и посвятить время тому, что приносит радость моему сердцу и мир моей душе. Так мне будет легче не забывать уделить время себе и постоянно насыщать душу позитивной, целительной энергией.

Я не оцениваю себя по критерию, что могу дать другим. Я тоже заслуживаю своей собственной любви. Наполняя себя через край тем, что приносит мне радость, я могу дать больше любви окружающим. Когда любовь к себе восстанавливает мои силы, я становлюсь более сильным, страстным и внимательным во всех своих делах. Дарить любовь самому себе и наполнять в первую очередь себя — не эгоизм, а самый бескорыстный подарок для моих близких. Они любят меня и хотят, чтобы я заботился о себе.

Регулярно выделяя время для собственных потребностей и желаний, я наполняю организм целительной энергией любви к своим делам, ускоряя выздоровление или поддерживая своё здоровье. Чем больше любви я дарю себе, занимаясь любимым делом, тем явственнее проявляется моё подлинное „я", которым мне всегда хотелось стать».

Целительная сила природы

Любое исцеление и восстановление должно включать регулярное воссоединение с природой. Именно об этом мы с женой Шерри думали, когда наша клиника переехала в пригород Лос-Анджелеса с холмами, убегающими вдаль аллеями и тишиной. Здесь целительная энергия особенно сильна. Для улучшения воздействия этой энергии мы создали дзен-сад, через который можно пройти к входной двери, чтобы пациенты в ожидании приёма

проводили время на природе. После приёма их часто можно застать в саду, наслаждающихся покоем и общением.

Многие люди тянутся к природе инстинктивно, но существуют и научные доказательства её целительных свойств. Немецкий учёный Вольфганг Людвиг был одним из первых, кто изучал взаимосвязь природы и разума. Это было частью исследования компонентов здоровой среды. Он установил, что частоту Земли, известную как резонанс Шумана — по имени её первооткрывателя, можно легко измерить за городом или на пляже, но нельзя в мегаполисе, где электромагнитные волны цивилизации её подавляют.

В 1963 году Рутгер Вевер из германского Института им. Макса Планка предложил нескольким студентам пожить в подземном бункере, в котором не ощущалась частота Земли. В течение четырёх недель пребывания в нём студенты сообщали о повышении уровня стресса, нервных срывах и мигрени. Покинув бункер и воссоединившись с частотой Земли, они быстро оправились от всех симптомов.

Эффективность воссоединения с природой доказана и поэтому часто используется в терапии. Экопсихолог Роджер Ульрич и его команда изучили истории болезни пациентов, восстанавливающих здоровье после операции в клинике штата Пенсильвания. Они обнаружили, что любовавшиеся из окна деревьями или зеленью поправлялись в среднем на день быстрее, чем те, кто глядел в глухую кирпичную стену. Кроме того, первым требовалось значительно меньше обезболивающего, и после операции у них было меньше осложнений. Результаты произвели настолько сильное впечатление, что многие клиники стали считать сад неотъемлемой частью своей территории и включили его наличие в социальный пакет для пациентов и сотрудников. В другом исследовании — его провели учёные из английского Университета Эссекса — изучалось влияние природы на пациентов с депрессией, и у 90% из них повысилась самооценка, а около 75% испытывали меньшую депрессию после обычной прогулки в загородном парке.

Это лишь несколько примеров, подтверждающих благотворное влияние природы на здоровье и благополучие. Они объясняют, насколько важно сохранять постоянную связь с миром природы, чтобы насыщать тело и душу.

УПРАЖНЕНИЕ:

Подключение к миру природы

Если вам нужно восстановиться или перезарядиться, подумайте о мире природы как о месте, к которому вы в буквальном смысле можете подключиться. Это может быть поездка за город, отдых в местном парке или на пляже, если они есть поблизости и это помогает именно вам. Куда бы вы ни отправились для соединения с природой, помните о следующем, и вы извлечёте максимум из этого опыта.

1. Будучи на природе, походите хотя бы некоторое время босиком или полежите на траве или песке. Пусть контакт с землёй будет как можно более тесным. Если вы спите на земле, что иногда бывает в кемпинге, это тоже приносит невероятное обновление. Игроки некоторых спортивных команд спят на земле в ночь перед важными соревнованиями, чтобы зарядиться энергией.

2. Отложите все устройства, которые могут мешать подключению к частоте Земли. Мобильные телефоны, вайфай, микроволновые печи, радиопередатчики, телеантенны, устройства слежения за ребёнком и многие другие излучают электромагнитные волны, которые мешают настроиться на вибрации природы.

3. Если у вас есть возможность бывать на природе несколько раз в неделю и отдыхать от гаджетов несколько раз в месяц, значит, вы на верном пути к телесному, душевному и духовному обновлению (см. инструкции далее).

ОГРАНИЧЕННОЕ ПОЛЬЗОВАНИЕ ГАДЖЕТАМИ И НЕПРЕРЫВНОЕ ОБНОВЛЕНИЕ

В современном мире довольно часто развивается нездоровая зависимость от мобильных телефонов и других электронных устройств. Недавние исследования показали, что использование гаджетов может вызывать привыкание, способствовать поступлению в мозг допамина и серотонина — гормонов хорошего настроения, которые также связаны с зависимостью от курения, алкоголя или азартных игр. Даже если вы не слишком зависимы от гаджетов, они всё равно могут препятствовать осознанности и душевному спокойствию. Все электронные устройства создают электромагнитное поле, которое оказывает на организм и мышление воздействие, ещё не до конца изученное.

Например, почти не проводилось исследований, как долговременное использование мобильных телефонов влияет на здоровье человека. Но такие устройства изменяют наш образ мыслей, и не всегда в лучшую сторону. Поэтому очень рекомендую регулярно выделять в своём расписании время для отдыха от гаджетов. Оцените, какое воздействие окажет на вас эта методика.

1. Купите будильник на батарейках. Не используйте в качестве будильника свой сотовый — лучше оставляйте его на ночь в другой комнате в течение 10 дней. Исследования показывают, что излучение мобильных телефонов мешает заснуть, поэтому без мобильника утром вы будете чувствовать себя более отдохнувшим. Более того, это первый шаг для отказа от электронных устройств.

2. Теперь, когда вы избавились от одной привычки использования мобильника, попробуем избавиться

и от другой. Выберите номера пяти человек, которым вы звоните чаще всего, запомните их и удалите из телефона. Поскольку современное общество всё больше полагается на технологии, многие перестали тренировать память. Это становится проблемой: исследования показывают, что без тренировки память слабеет и это может привести к деменции и болезни Альцгеймера в старости.

3. Теперь, когда вы начали тренировать память, перейдём на следующий уровень. Отправляясь за продуктами, попробуйте запомнить, что собираетесь купить, а не записывать всё в телефон. Учёные доказали: если иметь в голове список покупок, то человек не потратит лишнего. Когда вы тренируете память таким образом, вы также задействуете аналитическую составляющую мозга и можете принимать более продуманные решения.

4. Понаблюдайте несколько дней, как вы используете телефон и другие устройства, и найдите собственный способ, чтобы меньше на них полагаться. При этом помните принцип КИСС — «коротко и совершенно свободно»[14]. Найдите способ, который легко применить на практике и включить в свой распорядок дня: например, самостоятельно добираться куда-то, не полагаясь на GPS, или запоминать назначенные на сегодня встречи. Эти несложные ухищрения со временем могут оказать глубокое психологическое и духовное воздействие и помочь стать более осознанным.

---

[14] **По-английски получается «поцелуй» — так легче запомнить. —** ***Прим. ред.***

Визуализация желаемого будущего

Изучая микробиологию и электрохимию, я познакомился с работами Дмитрия Менделеева. Этот российский химик знаком всем, кто изучает химию, — в 1869 году он создал то, что мы используем до сих пор, знаменитую периодическую таблицу элементов. В ней все элементы, из которых состоит Вселенная, расставлены в определённом, логическом порядке в зависимости от атомной массы. Таблица включала золото, серебро, свинец, аргон, неон, гелий и прочие металлы и неметаллы, известные в то время.

Хотя таблица оказалась невероятно полезной, была одна проблема. Если Менделееву не удавалось найти элемент между двумя другими, он оставлял это место пустым. В то время ещё не были известны элементы с подходящей атомной массой, чтобы заполнить пропуски и сделать таблицу завершённой. Она отлично подходила для множества научных исследований, но недоброжелатели быстро обратили внимание на эти пропуски. Когда Менделеева спрашивали об этом, он спокойно отвечал: «Да, незаполненные клетки есть, но это не означает, что элементов не существует. Надо просто продолжать поиски».

Сегодня все эти элементы открыты, и таблица заполнена. Менделеев блестяще показал, как сила воображения может сделать придуманное — реальным. Мы не можем доказать, что желаемое существует, но это вовсе не означает, что его нет. Просто его ещё не нашли. Или оно нас не нашло.

Создание Менделеевым периодической таблицы всегда меня вдохновляло. Его невероятная решимость и сила воображения, позволяющие представить то, что другие постичь не могли, — пример, который я привожу пациентам. В Библии сказано: «Каковы мы в душе, таковы мы и в жизни» (притча 23:7, парафраз). Создавая свою таблицу, Менделеев не беспокоился о том, когда будут открыты отсутствующие элементы. Он доверился процессу, и в итоге вопрос решился сам собой. Именно этот свободный полёт разума вдохновит вас на пути к будущему и поможет построить реальность, в которой вы всегда хотели жить.

УПРАЖНЕНИЕ:
Создание идеального будущего

У Менделеева была лишь таблица и пустые клетки. Вы тоже можете создать карту, позволяющую следовать в нужном направлении. Ничего страшного, если в ней есть пустые места или вы не знаете, как именно может произойти то или иное событие. Просто нарисуйте в своём воображении подробную картину желаемых событий.

Представив себе идеальное будущее, опишите его, прочитайте вслух, можете даже записать на магнитофон, чтобы потом прослушивать снова и снова. Выберите способ, который кажется вам наиболее естественным, но будьте конкретнее. Например, не просто скажите: «Хочу чувствовать себя лучше». Как вы представляете себе отличное самочувствие? Можно так: «Я полна радости и любви, жизненных сил и энергии. Я свободно иду по песчаному пляжу на Таити вместе с любимым». Тогда Вселенной будет с чем работать!

Постарайтесь завершить эту картину идеального будущего простой мыслью: «Да случится так или ещё лучше для блага всех участников». Хотя очень важно представлять такое будущее как можно более подробно, не менее важно не воспринимать эти подробности как требования. Тогда Вселенная сама даст то, что наиболее подходит именно вам. Не будете возражать, если она предоставит вам белый песок на Багамах, а не на Таити? Я бы не стал.

Находите время для восстановления

Помните, что есть невероятно много способов восстановления. Кто-то медитирует или занимается йогой. Другой слушает музыку, и во многих исследованиях установлена взаимосвязь между музыкой и здоровьем. Вот, например, удивительные результаты воздействия музыки Моцарта. В мои приложения также включены несколько способов восстановления и раскрытия духа. «Список „бытия“» включает книги и фильмы, а в разделе «Для медитации» можно найти вдохновляющие идеи, реализация которых займёт не больше минуты.

ЭФФЕКТ МОЦАРТА

Хотя почти вся музыка оказывает воздействие на разум и тело, произведения Моцарта выделяются среди прочих. Оттого, что благодаря его музыке у многих появляется творческая энергия и улучшается самочувствие, это явление получило название «эффект Моцарта». Вот несколько удивительных результатов, полученных при его изучении.

- Исследование, опубликованное в «*Journal of Cardiothoracic Surgery*», показывает, что музыка Моцарта снижает отторжение сердечного имплантата у мышей и увеличивает время его функционирования.

- Исследование, опубликованное в журнале «*Pediatrics*», показало, что проигрывание музыки Моцарта недоношенным младенцам в отделении реанимации новорождённых способствовало набору веса и росту.

- Исследование Центра нейробиологии обучения и памяти в Ирвайне (Калифорния) показывает, что после прослушивания 10-минутного фрагмента «Сонаты для двух фортепиано, ре мажор» у студентов пространственный IQ повышался на 8 и более баллов, и этот эффект длился 15 минут и более.

Не так важен метод, как ваше осознанное намерение. Регулярно выделяйте время для самовосстановления. Важно, чтобы это стало вашей повседневной привычкой, особенно если вы сосредоточены на работе с этой книгой. Помните, что осознанная жизнь — это жизнь в равновесии.

ШАГ ОДИННАДЦАТЫЙ

Разум плюс тело — Полное Пробуждение Осознанности

Два предыдущих шага на пути к осознанности были связаны с очищением тела с помощью диеты сознательного недоедания и очищением разума с помощью упражнения ОЭП-12. Приближаясь к концу нашего путешествия, совместим эти два шага в более проработанной версии — Полное Пробуждение Осознанности.

На предыдущих этапах вы очищали сначала одно, а затем — другое. Теперь вы будете работать с обоими компонентами одновременно. Это важно, так как многие сознательно или неосознанно всё ещё придерживаются теории дуализма разума и тела, предложенной в XVII веке французским философом Рене Декартом. Основываясь на представлениях древних греков, в своём широко известном тезисе о дуализме он развивал мысль, что природа разума отделена и отлична от природы тела. В *«Шестом размышлении»* он написал: «С одной стороны, у меня есть ясная и отчётливая идея себя самого как вещи только мыслящей и не протяжённой, а с другой стороны — отчетливая идея тела как вещи исключительно протяжённой, но не мыслящей

сущностью; я убеждён, что я поистине отличен от моего тела и могу существовать без него».

Понятие о дуализме разума и тела появилось несколько веков назад и основывалось на очень ограниченных представлениях об анатомии человека и человеческом разуме. Например, структура двойной спирали ДНК и генетический код всех живых существ были открыты лишь в 1950-х годах. Слово «психиатрия» в значении «наука о человеческом разуме» впервые было употреблено только в 1808 году, более ста лет после смерти Декарта. Но его идеи дуализма продолжают существовать, и сегодня человек всё ещё воспринимает себя как две отдельные, порой конфликтующие друг с другом части — тело и разум.

К концу нашего совместного путешествия вы наверняка поняли, что я не верю в такое разделение, как и многие исследователи природы разума и тела. В предыдущем шаге я рассказывал о некоторых строго зафиксированных случаях спонтанного исцеления, когда пациенты использовали разум для излечения от смертельной болезни. Эти истории — лишь верхушка айсберга.

В XX и XXI веках проводились обширные исследования, подтверждающие взаимосвязь разума и тела. Самый известный пример мы находим у американских кардиологов Мейера Фридмана и Рэя Розенмана в 1950-х годах. Два доктора никак не могли понять, почему стулья в их приёмной изнашиваются так быстро, особенно края сидений и подлокотники. Мебельщик выяснил, что пациенты сидят на краешке стула, вцепившись в подлокотники, ожидая услышать своё имя и узнать свою участь. Фридман и Розенман заинтересовались, насколько душевное состояние пациентов проявляется на физическом уровне. Они обнаружили, что тревога и беспокойство типичны для страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. В результате появился термин «Личность типа *A*».

Позднее Медицинский колледж Морсани Университета Южной Флориды провёл похожее исследование с пациентами, страдающими болезнью Паркинсона. Оказалось, что у большинства

протестированных наблюдались схожие черты характера — чрезмерная осторожность и желание избегать риска. А специалисты Медицинского центра Университета Дьюка показали, что значительную роль в развитии сердечно-сосудистого заболевания, помимо тревожности, играют депрессия, состояние враждебности и гнев. Чем ярче эти черты характера, тем выше риск появления таких заболеваний.

Главная цель нашего очищения — воспринимать себя, свои тело и разум как нераздельную сущность, как две части одного целого и лучше понять самого себя. Чем глубже вы изучаете этот процесс, тем острее замечаете, как ваши эмоции влияют на физическое тело. При этом вы исследуете телесные проявления или собственные заболевания, чтобы найти их эмоциональные или духовные корни. Когда вы сосредотачиваетесь на эмоциональном исцелении, физическое выздоровление происходит параллельно. Именно это спасло мне жизнь, когда я боролся с раком. Через ясность и осознание себя вы можете спасти и свою.

Подготовка к Полному Пробуждению Осознанности

Вместо того чтобы воспринимать тело и разум как отдельные или противоборствующие силы, я предпочитаю думать о теле как о «театре разума». Именно с помощью тела наша внутренняя драма, которая разыгрывается в душе, проявляется во внешнем мире. Так неразрешённые проблемы проявляются в виде болезней. Этапы, которые вы преодолели почти полностью, — это способы овладеть искусством проработки, освобождения и восстановления после внутренней драмы, чтобы она не отравляла вас и не проявлялась в теле.

В качестве противоядия декартовским представлениям сейчас мы объединим оба компонента Пробуждения Осознанности в единое 10-дневное очищение — диету осознанного недоедания

(«Шаг второй») и экспрессивное письмо для очищения разума от негативной энергии («Шаг третий»). Это поможет освободиться от любых проблем, которые появились с начала процесса, а также поможет объединить разум и тело. Более ранние версии были лишь введением в этот ритуал очищения. Полное Пробуждение Осознанности будет более глубоким и потребует от вас идеальной сосредоточенности и вовлечённости. Планируйте начать его, когда найдёте в своём графике время, чтобы полностью посвятить себя этому процессу. Выделите также дополнительное время утром, или когда вам более удобно, для выполнения различных упражнений (см. чек-лист в конце этого шага).

Составляя меню для 10-дневной диеты осознанного недоедания, можете снова обратиться к таблицам и рецептам на сайте goop. Сначала вам необходимо будет полностью избавиться от кофеина, как вы это делали на втором шаге, поэтому начинайте этот процесс за несколько дней или даже недель до намеченной даты начала очищения — в зависимости от вашего привычного количества кофеина. Полное Пробуждение Осознанности требует, чтобы на шестой день диеты СН вы не ели ничего. Когда будете планировать дату начала для этой версии очищения, уделите внимание шестому дню, чтобы не чувствовать чрезмерного утомления. Желательно, чтобы это был выходной или день, когда можно отдохнуть. Далее есть больше информации о голодании.

Самое главное — подготовьтесь к Полному Пробуждению Осознанности, установив чёткое позитивное намерение, точно описывающее то, что вы хотите получить в результате (обратитесь снова к упражнению создания намерения на первом шаге). При этом полезно не забывать, что очищение выводит негативную энергию на поверхность в виде болезненных эмоций или неприятных ощущений. Будьте готовы к этому, но не фокусируйтесь на этом. Вы создаёте для очищения позитивное намерение, чтобы сосредоточить внимание на себе (бескорыстный эгоизм) и своём благополучии, а также установить более тесную

и сбалансированную связь разума и тела. Выработав позитивное намерение с самого начала, вы скорее получите положительный опыт во время очищения.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ПОЛНОМУ ПРОБУЖДЕНИЮ ОСОЗНАННОСТИ

- Очищение требует полной концентрации и вовлечённости на протяжении 10 дней, поэтому планируйте его начало, когда у вас есть свободное время, чтобы полностью посвятить себя процессу.

- Полное Пробуждение Осознанности включает голодание в течение всего шестого дня. Постарайтесь разгрузить его, не назначайте на этот день никаких дел и избегайте стресса.

- Подготовьтесь к диете осознанного недоедания, при необходимости освободившись от кофеина, как вы делали на втором шаге. Если нужны рекомендации по этому поводу, обратитесь к стр. 108.

- Выделите дополнительное время, утром или когда вам удобнее, для выполнения упражнений (для получения подробной информации см. чек-лист в конце этого шага).

- Изучите таблицы и рецепты в приложении doop, чтобы распланировать меню.

- Создайте позитивное намерение о том, чего ждёте от этих десяти дней Полного Пробуждения Осознанности.

Очищение разума: ОЭП-12 и ОЭП-12-Д

К отличному упражнению ОЭП-12, с которым вы познакомились на третьем шаге, можно возвращаться всякий раз, когда в жизни наступают сложные моменты. В следующие 10 дней вы снова вспомните упражнение ОЭП-12, но кое-что изменится. Теперь вы будете записывать свои тексты не каждый день, а через день. В промежуточные дни вы будете делать упражнение ОЭП-12-Д, где вам нужно будет высвобождать негативную энергию примерно так же, но словами (*Д* означает «диалог»).

Выполняя это новое упражнение, не удивляйтесь, если ваши эмоции будут выплёскиваться более интенсивно, чем обычно. Однажды ко мне пришла пациентка — назовем её Андреа, — которой поставили диагноз «рак языка». Доктор предложил ей удалить значительную часть языка, но сама мысль об этом приводила её в ужас. Она должна была заботиться о своей 11-летней дочери и совсем недавно вступила в новые романтические отношения после мучительного развода. Она хотела общаться с людьми, есть любимую пищу — в общем, наслаждаться простыми радостями жизни. Утрата языка лишила бы её всего этого.

Поговорив с Андреа о её болезни, я выяснил, что у неё диагностировали рак языка в тот же день, когда был окончательно оформлен развод. Тогда она восприняла это как издёвку, но для меня это был сигнал посмотреть в корень проблемы. Я попросил её рассказать о разводе более подробно. Она описала мне взаимоотношения с мужем: они были счастливы лишь до рождения ребёнка, которому сейчас исполнилось 11 лет. Она была поглощена материнством, а реакция мужа оказалась неожиданной — он перестал испытывать к ней сексуальное влечение.

Когда Андреа наконец набралась смелости и решилась поговорить с ним, он ответил: «Как я могу заниматься с тобой сексом, когда твоя вагина так увеличилась?» Едва Андреа услышала это, внутри неё что-то оборвалось.

После этого разговора одна лишь мысль о половом контакте между ними, особенно оральном, который теперь предпочитал

супруг, заставляла Андреа замолчать, словно с кляпом во рту. Она даже кусала себя за язык, чтобы глубже скрыть вырывающиеся слова и не говорить о боли, которая становилась всё сильнее. Когда их брак наконец распался, она получила право опеки над дочерью и решила переехать.

Я нисколько не удивился тому, что рак у Андреа был обнаружен лишь после прерывания их отношений. Иногда эмоциям нужно время, чтобы проявиться после травмы. Это напоминает удар ножом. Когда мы получаем такую физическую травму, в кровь выбрасывается адреналин, и включается режим «бей или беги». Из-за этого мы не чувствуем всей боли, пока адреналин не отступает и мы не успокаиваемся. Андреа не ощущала боль пережитой травмы в полной мере, пока не успокоилась, и опустошающее влияние брака настигло её.

Когда я впервые встретил Андреа, она держала в себе много негатива, так и рвущегося наружу. Выполняя упражнение ОЭП-12-Д у меня в кабинете, она кричала так громко и неистово, общаясь с бывшим мужем, что мне пришлось отвести её в парк, чтобы она не мешала пациентам в соседних кабинетах. Хотя её мужа рядом не было, она представляла его себе так ясно и так глубоко передавала свои чувства, что её эмоции быстро достигли небывалого уровня. Затем она полностью лишилась сил, но прочувствовала результат упражнения. Она выплеснула в окружающее пространство бóльшую часть негативной энергии, которая тяготила её годами.

После выполнения этого упражнения вы тоже можете почувствовать себя усталыми, измотанными, даже опустошёнными, поэтому постарайтесь выделить достаточно времени (минимум 10–20 минут, а если нужно — до 90 минут) не только на выполнение упражнения, но и на восстановление после пережитого, а не бегите на очередную встречу. Воспринимайте это как реабилитацию после операции, вам нужно просто отдохнуть и восстановиться. Перед началом упражнения стоит подготовить вещи, которые помогут его выполнить, например одеяло, чтобы в него завернуться, музыку для релаксации, свечи или горячий чай.

Тогда после выполнения упражнения вы сможете почувствовать свободу и лёгкость. У всех вас будут различные переживания, но знайте, что упражнение имеет накопительный эффект. Чем чаще вы его делаете, тем больше негативной энергии вы выбрасываете и тем лучше будете чувствовать себя в перспективе. Пройдя очищение, выполняйте это упражнение каждый раз, когда вам необходимо избавиться от негатива, но оставляйте время и для восстановления.

В результате Андреа почувствовала себя лучше, и ей удалось сохранить бóльшую часть языка. В ходе нашей совместной работы её опухоль значительно уменьшилась, так что хирург удалил лишь немного. Затем он использовал мышцы ее не преобладающей руки и восстановил утраченную часть языка, чтобы она нормально ела и говорила.

УПРАЖНЕНИЕ:

Очищение эмоций через диалог (ОЭП-12-Д)

Это упражнение похоже на Очищение Эмоций через Письмо, но здесь *Д* означает «диалог». Вместо того чтобы выражать эмоции в письме, нужно проговаривать их вслух.

ИНСТРУКЦИИ

1. Сначала найдите стул (или стулья) и мысленно посадите на них человека (или несколько человек), с которыми связана ваша боль. Кому-то будет проще обратиться к фотографии, а кто-то просто включит воображение.

2. Установите таймер на 12 минут. Затем начните рассказывать воображаемому человеку, как вам больно и какие страдания причинило вам его поведение. Полностью выплесните все подавленные эмоции, как будто ваш собеседник сидит рядом с вами.

3. Встаньте и походите по комнате. Чем больше вы «включаете» тело, тем больше негативной энергии выбрасываете, поэтому можете кричать, размахивать руками, бить по подушке или делать любые другие движения.

4. Продолжайте, пока время не закончится. Затем важно сменить эмоциональную частоту и восстановить позитивную энергию. Для этого можно послушать красивую музыку, прогуляться на природе или сделать что-то, что вас успокаивает. (Чтобы узнать о восстановлении, см. «Шаг десятый».)

Следует помнить:
Во время этого упражнения можно использовать сильные, негативно окрашенные слова, чтобы излить свою боль, но *ни в коем случае не направляйте их против себя*. Самоосуждение не имеет ничего общего с любовью к себе, и вы накопите лишь ещё больше негативной энергии, от которой как раз должны избавиться в ходе упражнения.

Хотя прощение — важная часть процесса пробуждения осознанности, это отдельный шаг (можете вернуться к «Шагу девятому» после очищения, если возникнет необходимость прощения). Цель этого упражнения — очиститься от негативных эмоций, поэтому не осуждайте себя. Помните, что у вас есть право чувствовать то, что вы чувствуете. Избавление от этих чувств — действие во имя любви и заботы о себе. Проявляйте доброту к себе, позволяйте себе быть честными с самим собой.

Рекомендации

В течение десяти дней выполняйте это упражнение через день, чередуя с ОЭП-12. Можно выполнять в любое время суток. Убедитесь, что выделили достаточно времени для восстановления после его окончания. Если чувствуете, что накопили много негативной энергии, продолжайте выполнять оба упражнения и после

окончания десятидневного периода. Многим пациентам, которым помогло дополнительное очищение, я рекомендую выполнять упражнения ОЭП-12 регулярно, чередуя их в течение трёх месяцев.

Очистите тело

В дни выполнения упражнения ОЭП-12 вернитесь к диете осознанной ненасыщенности, на этот раз на десять дней. Одновременное выполнение этих двух ритуалов позволит очистить и разгрузить и разум, и тело. Поскольку это единая система, то очищение одного способствует очищению другого. Продукты диеты СН не только устраняют засоры пищеварительной системы, но также повышают гибкость ума (например, витамин В, содержащийся в сардинах в большом количестве, влияет на мышление — см. стр. 105, «Шаг второй».)

Для полного пробуждения осознанности необходимо придерживаться диеты СН в течение десяти дней, в один из которых вы не будете есть ничего. Готовьтесь к этому дню, постепенно сокращая количество пищи, чтобы не чувствовать сильного голода или усталости.

Воздерживаясь от пищи, мы участвуем в священном ритуале, который является традиционным во многих религиях: например, в день Йом Кипур в иудаизме, в месяц Рамадан в исламе или в Великий пост у католиков. Став менее религиозными, мы утратили эти обычаи, напоминавшие о необходимости посмотреть внутрь себя и восстановиться телесно и духовно. Пост и размышления помогали человеку находить и удерживать равновесие, которого так трудно достичь в современном мире, где многие страдают от стресса, переутомления и переедания.

Однажды ко мне пришёл пациент, актёр, который по роду работы был в разъездах по всему миру чаще, чем дома. Из-за этого он постоянно заболевал, хотя ничего существенного: то простуда, то небольшие проблемы с пищеварением. Он обращался к врачам, его пичкали лекарствами, чтобы он мог играть, продвигать

свои проекты и гастролировать. Все эти вспышки болезни плюс лекарства сильно подорвали его здоровье. Когда он поделился своей проблемой, то я сразу предложил ему один день в неделю не принимать пищу. Он совершал столько всего, что его разум, тело и иммунная система были перегружены. Ему все время требовалось что-то делать для восстановления равновесия.

Пациент выбрал нерабочий понедельник, когда он будет пить только воду, воздерживаться от пищи и отдыхать. Эффект был почти мгновенным. Он почувствовал себя лучше, у него прибавилось сил и энергии. Со временем его иммунитет повысился, и он стал болеть намного реже. Благодаря голоданию улучшилось не только здоровье, всё это положительно повлияло на его творческую энергию и восприятие жизни в целом. Он так вдохновился, что голодание стало постоянной частью его расписания.

Я не предлагаю вам поститься еженедельно в течение всей жизни, но прошу попытаться воздерживаться от еды на шестой день десятидневной диеты СН. За день до него планируйте не есть в течение 12 часов между ужином и завтраком, так же как и на втором шаге. Если вы обычно завтракаете около семи утра, то планируйте последний приём пищи не позднее семи вечера. Это поможет создать равновесие, что-то вроде инь и ян, 12 часов включения и 12 часов отключения. Такой график поможет подготовиться ко дню, когда вы будете пить только воду. Как упоминалось в чек-листе для подготовки, постарайтесь освободить этот день.

Десятидневная диета сознательной ненасыщенности (диета СН)

Разрешённые продукты

- Животные продукты (в дни 1–2 и 9–10): птица, рыба, морепродукты и яичные белки

- Овощи: без ограничений
- Фрукты: все свежие фрукты, не сушёные

Предпочтительные продукты

- Яблоки: только розовые или красные, нарезанные или натёртые, потемневшие на открытом воздухе
- Сардины: свежие или консервированные в оливковом масле (копчёные тоже можно)
- Неочищенный рис: одна-две чашки в день
- Лимонная вода: в начале каждого дня выпивайте большой стакан, следуйте инструкциям на стр. 110
- Ферментированные продукты, например кимчи, квашеная капуста, мисо, темпе, кефир или чайный гриб

Нежелательные продукты

- Любые сладости
- Все орехи и продукты из орехов
- Яичные желтки
- Молочные продукты
- Уксус
- Горчица

- Бобовые (в т. ч. соя и соевые продукты)
- Сушёные фрукты
- Растительное масло, кроме оливкового
- Кофеин
- Алкоголь

Календарь диеты СН

- Дни первый и второй: любые продукты из списка разрешённых.
- День третий: не употреблять животных белков, кроме сардин, можно есть другие продукты из списка разрешённых.
- Дни четвёртый и пятый: ешьте только неочищенный рис, сардины и яблоки. Ешьте столько яблок и сардин, сколько хотите. Яблоки сначала нужно оставить на открытом воздухе, чтобы они потемнели. Порежьте или натрите, чтобы быстрее произошло окисление. Их следует употреблять за 30 минут до или через три часа после сардин.

  Примечание: в меру можно использовать свежие и сушёные травы, соль и перец, лимон, соевый соус, имбирь, чеснок, зелёный лук, репчатый лук.

- День шестой: голодание — ничего не есть, только пить лимонную воду.

  Примечание: после воздержания немедленное употребление обычного количества пищи может вызвать расстройство желудка и разрушить эффект диеты.

- День седьмой: только очищенный рис, яблоки и сардины. (См. дополнительные инструкции к дням 4–5.)

- День восьмой: не употреблять животных белков, кроме сардин, можно есть другие продукты из списка разрешённых.

- Дни девятый и десятый: любые продукты из списка разрешённых.

Дополнительные очистительные упражнения: разум и тело работают вместе

Эти несложные упражнения можно выполнять для дальнейшего очищения тела, тренировки гибкости мышления и профилактики застревания на физическом, интеллектуальном или духовном уровне. Каждое утро, выпив стакан лимонной воды, выполняйте эти упражнения, чтобы помочь разуму и телу установить связь, равновесие и осознанность. Если в вашем расписании дополнительного времени нет, то выберите подходящее время сами. См. чек-лист в конце этого шага, чтобы составить расписание.

Массаж живота

Он поможет более лёгкому усвоению пищи, улучшит пищеварение.

1. Сядьте удобно и положите руку на живот.

2. Мягко массируйте живот круговыми движениями, по часовой стрелке, в течение 90 секунд. Вот и всё!

Тренировка диафрагмы таза

Это упражнение улучшит текучесть и гибкость в одной из трёх диафрагм тела. Когда они работают правильно, в состоянии покоя они легко изгибаются, становятся выпуклыми и по форме напоминают улыбку. Однако при возникновении напряжения становятся плоскими и менее гибкими, мешая лёгкому, естественному течению по физическому и духовно-эмоциональному пространству.

Когда люди слышат слово «диафрагма», обычно они думают о грудной диафрагме в брюшной полости, которая расширяется, сокращается и позволяет дышать. Но это слово относится к любой разделяющей структуре, и в организме есть ещё две диафрагмы— хороидальное сплетение в четвёртом желудочке головного мозга и диафрагма таза. Для её укрепления попробуйте контролировать струю при мочеиспускании по утрам.

1. Отпустите поток на мгновенье, затем задержите, затем отпустите, затем снова задержите.

2. Продолжайте таким образом, пока мочевой пузырь не освободится.

Упражнение для глаз

Хотите изменить перспективу? Бывало ли так, что мысль или воспоминание не отпускали вас, а хотелось от них избавиться? Начните с движения глаз. Зрительный нерв связан с мозгом, и, двигая глазами, вы перемещаете мозг. Это замечательный и лёгкий способ изменить перспективу. Лучше выполнять упражнение на улице, но подойдёт и просторная комната. При этом не смотрите на экран.

1. Вращайте глазами. Магической модели не существует — просто делайте движения. Если у вас есть кошка, то смотрите, как она бегает по саду. Или следите за мухой.

2. Продолжайте движения в течение 90 секунд, затем остановитесь и дайте глазам немного отдохнуть, прежде чем перейти к следующему шагу.

3. Выполните упражнение снова, но на этот раз вместе с упражнением «Дыхание на волне, или дыхание сквозь печаль» (на стр. 182) для большего эффекта.

Тренировка зрительной памяти

Глаза — самый быстрый инструмент для соединения внешнего и внутреннего мира, вот почему это упражнение поможет укрепить связь между разумом и телом. Оно будет также способствовать эластичности и укреплению хороидального сплетения мозга.

1. Пройдите мимо витрины магазина или дома на улице. Остановитесь и задайте себе вопрос: «Сколько предметов я видел?» Мысленно перечислите как можно больше.

2. Вернитесь и посмотрите, что вы упустили. Оглянитесь и постарайтесь найти как можно больше незамеченного ранее. Не обязательно быть точным или начислять себе баллы за количество запомнившихся предметов. Мы так часто идём по жизни с узким кругозором, что цель упражнения — расширить возможности зрения, пользоваться ими в жизни и смотреть на мир шире.

ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ПОЛНОГО ПРОБУЖДЕНИЯ ОСОЗНАННОСТИ

- Выпивайте большой стакан лимонной воды.
- Выполняйте упражнения для дополнительного очищения.

- Массируйте живот (в течение 90 секунд).
- Тренируйте диафрагму таза (в течение 90 секунд).
- Тренируйте глаза (в течение 90 секунд).

Примечание. *Если вы выполняете эти упражнения по утрам, отложите упражнение тренировки зрительной памяти на более позднее время дня, когда вы в достаточно хорошей форме.*

- Выполняйте упражнения ОЭП-12 или ОЭП-12-Д (12 минут).
- Побудьте в тишине, чтобы восстановиться после упражнения ОЭП-12 или ОЭП-12-Д (минимум 10–20 минут, или до 90 минут, если требуется).

Повышаем планку

В старших классах я пытался влиться в коллектив и усиленно занимался спортом. Например, прыжками с шестом, в которых используется длинный и гибкий шест, чтобы перепрыгнуть через планку. Этому невероятно сложно научиться, и после первой попытки я рухнул вниз лицом. Вторая и третья попытки также не были особо удачными. Лишь снова и снова прилагая усилия, я смог взять высоту.

Готовясь к началу очищения, вы наверняка будете чувствовать себя, как я с шестом перед высокой планкой. Это очищение может показаться вам слишком трудным. Возможно, вы будете переживать из-за количества негатива, который придётся выплеснуть в течение 10 дней. Или вы будете беспокоиться, что не сможете выдержать диету СН в течение столь долгого времени.

Стремление к осознанности — это что-то вроде психоэмоционального прыжка с шестом. Каждая попытка учит нас, как толкать себя вверх, даже если мы падаем. Как и в спорте, готовность и практика помогут совершенствоваться. Довольно скоро мы возьмём более высокую планку.

Ступая на путь очищения, помните, что вы уже к нему подготовились. Мы уже на одиннадцатом шаге этого пути, и если вы прошли предыдущие этапы, то вы к этому готовы. Это не означает, что вы не встретите помех или трудностей, но теперь у вас есть инструменты, чтобы с ними справиться. Например, если вы чувствуете сопротивление, то вернитесь к «Шагу пятому» и задайте себе вопрос, что вы чувствуете и почему. Если истощение, то вернитесь к «Шагу десятому» и попробуйте различные методы восстановления энергии. Процесс пробуждения осознанности во многом связан с готовностью справиться со всем, что бы ни происходило. Поэтому, обнаружив препятствие на своём пути, применяйте полученные знания.

ШАГ ДВЕНАДЦАТЫЙ

Как применять осознанность в жизни

Мы прошли долгий путь, и наше совместное путешествие приближается к концу. Давайте на этом заключительном этапе попытаемся разобраться, как поддерживать в себе осознанность на протяжении всей жизни.

Первое, что важно понять, — процесс достижения осознанности бесконечен. Пока мы живы, мы сталкиваемся с обстоятельствами, которые заставляют страдать, а также с ситуациями, с которыми по той или иной причине тяжело справиться. И с эмоциями, из-за которых мы чувствуем себя перенасыщенными или засорёнными. Вот для чего нужна осознанность; вот для чего нужна эта книга! Когда в вашей жизни что-то произойдёт, вы всегда сможете вернуться к этим страницам и вытащить себя из тупика, излечиться и вырасти духовно, опираясь на полученный опыт.

Представьте, что вы учитесь ездить на велосипеде. Иногда у вас будет повод прокатиться, иногда — нет, но стоит вам освоить этот навык, вы его уже не потеряете. Он всегда будет у вас, а если вдруг вы что-то подзабыли, нужно лишь немного попрактиковаться. То, что вы узнали из этой книги, всегда поможет вам направить свою жизнь в нужное русло, какими бы ни были обстоятельства.

Важно также понимать, что не стоит ждать трудных времён, чтобы сделать стремление к осознанности пожизненной привычкой. Вы можете сделать физическое и духовное очищение регулярным ритуалом, как во многих религиях.

Вы можете регулярно практиковать самовосстановление, при первой необходимости возвращаясь к упражнениям, описанным в «Шаге десятом». Как вы узнаете из дальнейших страниц, можно практиковаться в убеждении, что всё в итоге будет как вы хотите, даже если предстоит пережить трудности.

Осознанность даётся нелегко. Требуется упорство и настойчивость. Когда я думаю о том, какие усилия придётся приложить, мне вспоминается письмо Эдварда Каммингса «Советы студентам от поэта», где он однажды описал, как стать поэтом:

> *«Если через десять, а то и пятнадцать лет борьбы, работы и переживаний вы напишете одну-единственную строку одного стихотворения, считайте, что вам очень повезло!»*

Слишком маленькая награда за столь огромные усилия, не правда ли? Мне так не кажется, да и Каммингс тоже так не думал. Далее он пишет:

> *«Разве это не ужасно? Вовсе нет!*
> *Такова самая прекрасная жизнь на Земле!»*

«Самая прекрасная жизнь на Земле» — надеюсь, вы будете стремиться к ней через обретение осознанности! Из этого заключительного раздела вы узнаете, как надолго сохранить осознанность, чтобы она простиралась далеко за пределы этой книги. Хочу, чтобы осознанность стала неотъемлемой частью вас, образом вашей жизни.

«СОВЕТЫ СТУДЕНТАМ ОТ ПОЭТА» ЭДВАРДА КАММИНГСА

Поэт — это тот, кто чувствует и выражает свои чувства в словах.

Звучит слишком просто? Но это не так!

Многие думают, верят или знают, будто они чувствуют, но думать, верить или знать — не значит чувствовать. Но поэзия есть чувствование — не знание, не вера и не мысль.

Почти каждый может научиться думать, верить и знать, но ни одно человеческое существо нельзя научить чувствовать. Почему? Потому что, когда вы думаете, верите или знаете, вы уподобляетесь множеству других людей, но в момент, когда вы чувствуете, вы становитесь собой и никем другим.

Быть никем кроме себя — в мире, который денно и нощно делает всё возможное, чтобы вы стали кем угодно, кроме себя, — значит победить в тяжелейшем сражении, в котором каждое человеческое существо может победить. И никогда не прекращать борьбы.

Что же касается того, как выразить «никого, кроме себя» в словах, это значит работать ещё усерднее, чем способен вообразить тот, кто поэтом не является. Почему? Потому что нет ничего проще, нежели использовать слова так же, как кто-то ещё. Большую часть времени мы все делаем именно это — и при этом мы не поэты.

Если через десять, а то и пятнадцать лет борьбы, работы и переживаний вы напишете одну-единственную строку одного стихотворения, считайте, что вам очень повезло.

Итак, мой совет всем молодым людям, желающим стать поэтами, таков: сделайте что-нибудь простое, например научитесь переворачивать мир, — если, конечно, вы не только хотите, но и готовы чувствовать, работать и сражаться до самой смерти.

Разве это не ужасно? Вовсе нет!

Такова самая прекрасная жизнь на Земле.

По крайней мере, я так чувствую.

Молекула осознанности

За двенадцать лет частной медицинской практики я помог тысячам пациентов привнести в жизнь больше осознанности, а также излечиться физически и психоэмоционально. Много лет назад я стал подмечать кое-что любопытное о том, как осознанность меняет людей. Я со всей очевидностью наблюдал определённые перемены, когда пациенты сообщали мне о своём самочувствии: изменении уровня стресса, отношении к будущему и так далее. И тогда же я проводил исследования. Из результатов собственных размышлений и анализа моих пациентов я сделал удивительный вывод: у осознанности есть биологический маркер. Им служит количество окситоцина в крови. Окситоцин часто называют гормоном любви, потому что он высвобождается у мужчин и женщин во время оргазма. Также он вырабатывается у женщин во время родов и кормления грудью, помогая матери ощутить тесную связь с малышом. Когда я измерял уровень окситоцина у своих пациентов, например, до и после полного комплекса шагов к очищению и Полному Пробуждению Осознанности, лабораторные тесты всегда показывали, что его уровень резко возрастал.

Теперь я обязательно измеряю у пациентов уровень окситоцина, чтобы отслеживать их прогресс на пути к большей осознанности. Вы тоже можете его узнать. Достаточно пойти к лечащему врачу и попросить сделать анализы. Возможно, вы захотите сдать анализ перед началом очищающих процедур или когда решите заново выполнить все «Двенадцать шагов» из этой книги, а затем ещё раз, после очищения или по завершении полного цикла пробуждения осознанности. Когда сравните результаты, почти наверняка окажется, что после полного цикла уровень окситоцина у вас в крови существенно повысился.

Моя теория о взаимосвязи между окситоцином и осознанностью имеет прямое отношение к любви. Как-никак, окситоцин называют гормоном любви. Освобождаясь от всяческих «так-должно-быть» и «так-не-должно-быть», от ошибок восприятия и ошибок понимания, от предубеждений и ограничивающих установок, мы

расчищаем своё внутреннее пространство для чего-то нового. Уверен, мы рождаемся с семенем любви, дремлющим на дне нашей чаши. Любовь является естественным состоянием бытия, но если чаша переполнена, засорена и загрязнена, то любви негде расти.

Однажды я сказал об этом своей пациентке, и она ответила, что то же самое говорил ей отец-агроном про растения. Всему живому необходимо пространство для роста, вот почему в огороде никто не бросает семена слишком близко друг к другу. Комнатное растение по мере его роста нужно пересаживать в более просторный горшок. Растениям нужно пространство для корней и листьев, чтобы достичь того, что Аристотель называл энтелехией, то есть полной реализацией своего потенциала. Энтелехия — естественная сила, благодаря которой жёлудь раскрывается и становится дубом величиной с колокольню. Но если семени недостаточно пространства для роста, оно перестанет развиваться, зачахнет и затем погибнет.

САМОДОСТАТОЧНЫЙ ЦИКЛ ОСОЗНАННОСТИ



Также я обнаружил, что как только мы освобождаем своё пространство для любви, позволяя ей расцвести в душе, нам становится гораздо легче поддерживать это чувство в самом себе. Осознанность приводит к повышению уровня окситоцина, окситоцин порождает любовь, а чем больше любви, тем больше у нас осознанности. Это самодостаточная система, которая работает до тех пор, пока мы не позволяем кругу разомкнуться и даём внутреннему семени достаточно пространства для роста.

Осознанность требует баланса

До сих пор мы говорили о том, как этот самодостаточный цикл прерывается, если нам не хватает осознанности. Но существует и обратная сторона медали. Осознанности тоже бывает слишком много. Как и во всём остальном, в осознанности должна быть мера.

Многие не догадываются, что лекарственный препарат, предназначенный для лечения остеопороза, при котором кости в нашем теле истончаются и подвержены сложным переломам, был разработан для космической программы.

Обследуя вернувшихся из космоса астронавтов, учёные NASA заметили, что у многих из них после безобидных происшествий, например когда они спотыкались о бордюр, случались переломы. При изучении этого странного феномена выяснилось, что в отсутствии гравитации кости астронавтов истончались и утрачивали прочность. Они становились менее плотными, так как не испытывали достаточного давления.

Когда в жизни давления слишком много, мы сжимаемся. Но слишком мало давления — тоже опасно, ведь тогда мы становимся более склонными к повреждениям. Нужно найти баланс между ростом и разрушением костей, между царством субъективного и царством воображаемого и даже между слишком большим количеством и недостатком гормона любви. Чтобы соблюдался баланс осознанности, уровень окситоцина также должен быть уравновешен.

Наркотическая зависимость, чрезмерная увлечённость сексом и любые другие крайности приводят к резкому выбросу окситоцина в кровь, а не к естественному повышению его уровня. Так возникает маниакальное поведение: человек будет всеми силами пытаться достичь желаемых ощущений, а это уже характерный признак зависимости.

Неужели любви бывает слишком много? Давайте вернёмся к нашей метафоре о сравнении осознанности с чашкой. Мы узнали, что её нужно опустошить, чтобы туда могла войти любовь. Но что происходит, когда мы генерируем чувство любви неестественным способом, например принимая наркотики? Любовь просто прольётся через край, ведь мы не потрудились заранее опустошить чашку. Если вы усиливаете функцию, но не укрепляете каркас, который будет её поддерживать, то вам грозит перенасыщение.

Нет простых инструкций к осознанности. Нет таблетки, проглотив которую можно обрести осознанность, и не существует одного простого действия, способного сделать вас надолго осознанным. Осознанность, полученная через наркотический кайф, долго не продлится, потому что она лишена контекста.

Это псевдоосознанность, она кратковременна. Вот почему мы так усердно стараемся от начала до конца проработать процесс, который поможет подготовиться к принятию осознанности телом, разумом и душой.

Желая описать каркасные структуры, равномерно распределяющие напряжение между всеми своими частями так, чтобы каждая из них функционировала с максимальной эффективностью, американский архитектор Бакминстер Фуллер ввёл понятие «напряжённая целостность». Это разновидность баланса, к которому мы стремимся посредством осознанности — напряжения, равномерно распределённого по всем аспектам нашего бытия.

Мы хотим открыть для более широких возможностей все сферы жизни: все и сразу. Чтобы создать равновесие в трёхмерном пространстве нашей жизни, мы должны исходить из принципов напряжённой целостности. Если не поддерживать это

состояние, то рано или поздно осознанность спадёт и разрушится так же, как это случается с зависимыми людьми после выхода из эйфории.

Осознанность требует упорства: упорство — путь к вере

Жизнь в стремлении к осознанности потребует от вас немного изменить свои привычки, образ мыслей, способ управления различными ситуациями и взаимоотношениями. Когда мы хотим добиться перемен в жизни, нам часто говорят, что они обязательно произойдут. Проблема с верой состоит в том, что она пугает. Нам говорят, что мы всем своим существом должны верить в нечто незримое, недоказанное, чего мы прежде не ведали. И если мы позволим себе хоть каплю сомнения, хоть на мгновение, мы сами будем виноваты, что желаемого в жизни не случилось. Это совершенно не так. Глядя в будущее, исполненное осознанности, не поддавайтесь этому стереотипу.

Когда люди заявляют о своей вере слишком громко, они обычно пытаются убедить себя в осуществимости собственных желаний или в достоверности своих убеждений. Иными словами, настоящей веры у них нет, а есть сомнения, которые они пытаются спрятать за дешёвой демонстрацией притворства. Истинная вера тиха и прочна, и мы укрепляем её в совершенно разных обстоятельствах. Например, верим, что завтра утром двигатель автомобиля заведётся. Вы не думаете об этом постоянно и не заявляете всем вокруг, что это непременно случится. Вы уверены, что машина будет вам служить, ведь вы надлежащим образом за ней ухаживаете и знаете, как она работает. Так и происходит практически всегда.

Можно сказать, что вера — результат не слепой убеждённости, а понимания. Мы знаем, что для исправной работы автомобиля нужно сделать то-то и то-то, и мы это делаем. Когда мы понимаем, как действуют законы реализации, мы применяем

их и ожидаем, что желаемое осуществится. Почему? Потому что мы их усвоили, применили и лично убедились в их эффективности. Если мы понимаем и применяем духовные законы, нам не нужно пытаться верить в то, что и так очевидно.

Дорога к вере — это дорога упорства. Продолжайте визуализировать желаемое, будьте готовы к его проявлению, живите и ведите себя так, будто оно уже осуществилось, и тогда оно осуществится! Именно так работают законы реализации. Не беспокойтесь о беспокойстве. Порой страх очень трудно сбросить со счетов, но это не означает, будто вы делаете что-то неправильно. Это просто значит, что вы — человек. На этом пути вы уже научились справляться с сомнениями и страхом (если нужна подсказка, смотрите «Шаг шестой»). Чтобы не сбиться с курса, вы всегда можете вернуться к нужным страницам этой книги.

Последовательность — голова всему. Скоро вы почувствуете в себе эту спокойную уверенность и обнаружите, что страх приходит гораздо реже или его нет вовсе. Это говорит о том, что вы знаете, насколько близки к реализации, и что осуществление желаемого неизбежно. В этом смысле вера — не то, чем вы обладаете изначально, а то, что вы обрели через понимание и действие.

Мы живём во Вселенной, где так называемая реальность зависит от человека, который её проживает. Мы буквально вершим собственные реальности, основываясь на своём восприятии и на том, что считаем истиной о себе и о мире. Вот как всё просто! Если рядом с вами оказываются люди, которые руководствуются благими намерениями, пытаясь уберечь вас от разочарования в случае неудачи, то они поступают так, исходя из своей версии реальности, а не вашей. Но вы не должны принимать чужую версию.

Десятилетиями считалось, что человек неспособен пробежать милю[15] менее чем за 4 минуты. Это было принято за предел человеческих возможностей, потому что никто его не мог преодолеть.

---

[15] Чуть больше 1,6 километра. — *Прим. пер.*

Но Роджер Баннистер не верил в это, когда в 1954 году первым пробежал милю быстрее. И его достижение изменило реальность для других. Меньше чем через два месяца Джон Лэнди повторил успех Баннистера, а к концу 1957 года уже 14 бегунов сделали то же самое. Это только один пример, но есть и множество других, доказывающих относительность реальности.

Чтобы противостоять ограничениям, нужно продолжать взращивать в себе веру и сознательно творить собственный опыт. При этом важно не путать веру с надеждой. Надежда — это оптимизм пессимиста, она говорит: «Возможно, ничего не получится, но если получится, то будет прекрасно!» Надеяться — значит хотеть лучшего, ожидая худшего, надежда исходит из того, что есть некая внешняя сила, которая превосходит нашу и обычно побеждает. Надежда произрастает из ощущения нехватки или нужды. Это ощущение отправляет вовне один-единственный сигнал — сигнал нужды. Но дело в том, что, продолжая находиться на частоте нужды, мы никогда не получаем желаемого.

Напротив, вера — это убеждённость в том, что у вас уже есть всё, что нужно для обретения осознанности. Не нужно ничего покупать, ничего добывать: просто делайте свою работу. Продолжайте идти вперёд и верить в успех, и вы окажетесь там, где хотите. У вас будет жизнь, о которой вы всегда мечтали.

УПРАЖНЕНИЕ:

Медитация на определение реальности

Эта медитация поможет взрастить веру и понять, в какой реальности вы хотите жить. Лучше всего читать эту медитацию вслух, так что советую найти тихое место, где можно громко говорить с собой. Если она придётся вам по душе, повторяйте её.

Вера возникает сама собой в процессе понимания и действия. Продвигаясь к реализации желаемого, я не обязан / не обязана иметь веру в начале пути. Всё, что мне нужно, —

это чёткое понимание, как и почему работают универсальные законы реализации. Поняв, как это происходит, я смогу начать действовать. Если я следую этим законам, моя осознанность обогатится верой, и это станет результатом моих действий.

Слепая убеждённость приводит лишь к разочарованию. Я предпочитаю посвятить себя познанию того, что можно познать, а затем применить полученные знания на практике с полной уверенностью в успехе. И не стану осуждать себя за мимолётные проявления беспокойства, сомнения и страха, но продолжу упорно трудиться, ведь я знаю, что путь к вере и осуществлению моих желаний лежит через упорство. Я убеждён/убеждена, что при соблюдении определённых условий закон притяжения работает всегда, и точно так же я уверен(а) в непреложности законов реализации.

Вот почему я буду проявлять наибольшее упорство в мыслях и действиях, позволяя негативной энергии и страху пролетать сквозь меня. Когда желаемое осуществится, мне не придётся заставлять себя во что-либо верить. Я просто буду знать, что закон работает. У меня будет абсолютная вера, ибо реальность этого закона говорит сама за себя и проявляется на материальном уровне.

Тщательно планируя реализацию, я взращиваю в себе тихую, непоколебимую убеждённость в своей вере. Простого понимания универсального закона недостаточно для исполнения моих желаний. Я должен/должна применять эти принципы в действии, и у меня достаточно любви к себе, чтобы ежедневно практиковать эти действия и поставить их в приоритет в своём повседневном распорядке. Я не должен / не должна верить во что-либо в самом начале пути, но, чтобы желаемое осуществлялось, мне нужно проявлять постоянство в своих действиях. Даже если я не замечу изменения физических условий своей жизни и не стану ощущать себя как-то иначе, то всё равно буду продолжать, потому что перемены происходят в моём сознании. В нужное время я почувствую спокойную

уверенность, что желаемое совсем близко, что оно уже здесь, и тогда цель будет достигнута.

Я окружаю себя теми, кто поддерживает моё стремление укрепить веру, и отдаляюсь от тех, кто этого не делает, даже если они высказывают свои исполненные сомнений или страха замечания с искренним за меня беспокойством. Такие люди не помогут мне взрастить веру. Мне хорошо известно, что реальность относительна и зависит от человека, её проживающего, и уровня его сознания. Я не позволяю чужому восприятию реальности влиять на мою веру и на мои знания о собственных возможностях и создаю свою реальность через содержимое сознания. Я уделяю всё своё внимание взращиванию веры, которая проявится именно так, как я хочу.

Сделайте осознанность активным процессом

Осознанность — то, на что можно опереться, когда в жизни возникла непредвиденная ситуация, сбивающая вас с курса. Можно осознанно реагировать на проблему: об этом было много сказано в книге, но реакция — это пассивное применение осознанности. Это всё равно что ждать дождя, чтобы помыться. Другой вариант — взять заботу о собственной психоэмоциональной гигиене в свои руки, находя творческие способы управления негативным опытом через расширение осознанности.

В своей книге «Слуги лжи» психиатр Скотт Пек описывает случай, как они с женой сидели на железнодорожном вокзале. Пока они ждали поезда, он обозревал окрестности и размышлял, почему вокруг столько мусора. Потом он заметил: обилие мусора вызвано ещё и тем, что здесь нет ни одной урны. Но отсутствие урн не означает, что люди не мусорят.

Подумайте об этом, выстраивая жизнь в осознанности. Теперь вы знаете способы надлежащего избавления от своего эмоционального мусора, но что происходило до этого? Возможно, ваш внутренний ландшафт напоминал усеянный отбросами

пол того вокзала, ведь вам было некуда выкинуть всё это. Так что если вы хотите активно привносить в свою жизнь больше осознанности, то вам прежде всего стоит заглянуть в прошлое.

Этот подход сродни «активному раскаянию», которое практикуется в программе «12 шагов» сообщества «Анонимные алкоголики» (АА). Для «активного раскаяния» этим людям нужно оглянуться на свою жизнь и вспомнить всех, кому они причинили вред своим алкоголизмом, и загладить вину перед ними. Точно так же и вы попробуйте привнести в минувшие события своей жизни более глубокую осознанность.

Именно это я проделал недавно, желая избавиться от осадка, оставшегося после одного печального и постыдного случая, который произошёл в моём университете.

До нас с братом никто в семье не получал высшее образование, мы стали первыми. Я ощущал огромное давление из-за необходимости преуспеть. В минуту слабости я решил схитрить на экзамене по химии, и меня уличили в обмане. К счастью, меня не выгнали из университета, а дали ещё один шанс. Я извлёк важные уроки из этого опыта, но боль и унижение никуда не исчезли. Недавно я попытался переосмыслить этот опыт и по-новому его осознать, написав письмо в свою альма-матер.

В письме я рассказал о том случае и предположил, что давление, которое я испытывал, было и остаётся для студентов обычным состоянием. Я предложил учебному заведению запустить цикл лекций, на которых в качестве докладчиков выступали бы специалисты из самых разных областей человеческой деятельности, включая медицину, науку, литературу, бизнес, индустрию развлечений и педагогику. Они помогали бы студентам увидеть жизнь в более широкой перспективе, а также направляли их и говорили о том, что по-настоящему важно понимать человеку, который готовится найти своё место под солнцем.

Именно в такой поддержке я тогда нуждался, и уверен, что многим она была бы очень полезна и сейчас.

После моего письма в университете действительно решили запустить программу, подобную предложенной мною. Её

спонсировал фонд, названный в честь моего покойного брата, а также профессоров и руководителей, которые помогали мне в то трудное время, включая даже тех, кто уличил меня в обмане! Найдя творческий способ обратиться к негативному опыту своего прошлого, вы тоже можете сделать что-то подобное. Мой совет — взявшись за большое дело, продвигайтесь вперёд мелкими шагами! Я называю этот подход «От макрокосма к микрокосму»; его суть — начать с тех событий, в которых есть огромный потенциал, реализуемый через осознанность.

Есть и другой подход: представьте себя в возрасте ста лет. Оглянитесь на свою жизнь и спросите себя: «О каких неразрешённых проблемах или непрояснённых ситуациях я буду жалеть больше всего?» Вот с чего следует начать. Вы удивитесь тому, какое удовлетворение получите, превращая самые тяжёлые события своей жизни в возможности для великих перемен.

Президенту Сорайе М. Коули
Политехнический университет штата Калифорния в Помоне
Уважаемая президент Коули!

Я имею честь быть выпускником Политехнического университета штата Калифорния 1994 года. За годы с момента выпуска я получил от работы врачом немалое удовлетворение. Как и многие другие, я анализировал минувшие десятилетия и размышлял, мог ли я, юный студент, вообразить, какова будет моя жизнь в 2016 году, особенно если учесть трудности, которые мне тогда довелось испытать? На моё счастье, сочувствие и поддержка нескольких выдающихся членов университета помогли мне не только справиться с этими трудностями, но и в значительной мере сформировали мою сегодняшнюю жизнь.

Мои родители иммигрировали в США из Ирана, когда мне было двенадцать. И культурный шок стал для меня

самым тяжёлым испытанием. Поступив шесть лет спустя в Политехнический университет, я всё ещё сражался с культурным и языковым барьерами. Ситуация осложнялась тем, что мы с младшим братом Мехрдадом стали первыми в нашей семье студентами высшего учебного заведения. Семья гордилась нами, но где гордость, там и великие ожидания. Необходимость преуспеть вызывала постоянный, почти невыносимый стресс.

В конце концов, из-за этого стресса я совершил свою самую большую за всё время обучения ошибку. В минуту слабости я схитрил на экзамене по химии. К счастью, меня уличили в обмане. Хотя я испытал чудовищное унижение, я начал освобождаться от нездорового стремления к успеху. И вечно буду благодарен за то милосердие и непредвзятость, с какими вице-президент по учебной части доктор Роберт Нэйплс и мой куратор Бриджитт Гойлер вернули в мою жизнь покой и надежду.

Уверен, что в те годы я был не единственным студентом, живущим под сильным давлением культурных, семейных, учебных и личных обстоятельств. Я думаю, что и сегодня многие студенты сталкиваются с похожими трудностями. Поэтому хотел бы предложить помощь этим студентам, организовав цикл лекций.

На этих лекциях могли бы выступать ведущие специалисты из самых различных областей. Смысл в том, чтобы помочь студентам шире взглянуть на жизнь, а также дать им толчок к пониманию самого важного для человека, который готовится найти своё место под солнцем. Лекторы вели бы такие предметы, за которые мы обычно не получаем оценок, например: развитие чувства зрелости и ответственности, нравственная жизнь с состраданием, воспитание уверенности в себе и обретение смелости следовать своему призванию. Я считаю, что цель высшего образования состоит не только в подготовке выпускников к работе по выбранной профессии,

но и в воспитании сознательных взрослых людей, понимающих самих себя и умеющих сделать мир лучше. Подобные лекции в сочетании с уже существующей великолепной учебной программой позволят создать по-настоящему целостный опыт, который будет не только формировать умы студентов, но и питать их души.

В случае одобрения этого предложения, я буду очень признателен, если Вы сочтёте возможным назвать новый фонд в честь преподавателей и руководителей, которые поспособствовали формированию моего характера и будущего. Я благодарю Вас за внимание и надеюсь на предстоящее сотрудничество во имя защиты интересов студентов в таком важном аспекте их жизни.

С почтением,

доктор Хабиб Садеги

Влияние осознанности на глобальном уровне

В заключение я хотел бы вдохновить вас на продолжение пути ко всё большей осознанности и предложить более масштабную цель. Достижение осознанности значимо не только на личном уровне, но и в глобальном смысле. Счастье каждого человека имеет значение, поскольку мы живём в мире, состоящем из энергии и ею же управляемом. Из квантовой механики мы узнали, что даже в мельчайшей из известных нам частиц материи — атоме — существует огромное свободное пространство. Фактически атом — это 99,999% пустоты. Там нет ничего, кроме горстки субатомных частиц в пространстве, подобно пылинкам. Материя не порождается материей. Она порождается энергией, вибрирующей на бесконечном количестве частот.

Это означает, что каждое человеческое существо вибрирует на особой частоте, которая идеально подходит для его мыслей

и эмоций. Будучи энергетическими сущностями, мы не являемся изолированными островами. Каждое мгновение своей жизни мы обмениваемся и объединяемся частотами со всеми остальными жителями планеты. Каждый день наша личная энергетическая нота смешивается с частотами 7,5 миллиарда человек, создавая коллективную вибрацию, которая на уровне сознания человеческой расы становится единым целым. При взгляде на физическое состояние сегодняшнего мира понимаешь: наша энергетическая симфония очень сильно фальшивит.

Мне кажется, это связано с тем, что слишком многие люди излучают негативные частоты, замешанные на страхе, ненависти, обиде, алчности, неуверенности и безысходности. Наша общая ошибка в том, что мы пытаемся спасти мир, воздействуя лишь на физические обстоятельства.

Профессор кафедры нейроэкономики в Клермонтском университете, автор книги *«Молекула морали»* Пол Зак, как и я, интересуется гормоном окситоцином, но по несколько иным причинам. Он называет его «молекулой морали», так как в ходе своих исследований обнаружил, что этот гормон оказывает огромное влияние на социальное поведение.

По утверждению этого нейроэкономиста, окситоцин присутствует у нас в крови, когда мы друг другу доверяем. Например, нашему половому партнёру, партнёру по бизнесу или незнакомцу. Более того, он считает, что доверие является фактором, полностью определяющим, насколько хорошо функционирует всё общество.

В своей книге Зак пишет: «Более года я потратил на демонстрацию того, что уровень доверия в обществе является единственно важным фактором, определяющим, будет ли данное общество процветать или останется прозябать в бедности. Способность заключать контракты, способность рассчитывать на то, что другие люди исполнят свои обещания, не обманут и не обворуют, является более мощным фактором экономического развития страны, чем даже образование, доступ к ресурсам и всё прочее».

Мы охотно вырабатываем окситоцин, поскольку он помогает нам взаимодействовать друг с другом. Гормон выделяется, когда мы испытываем любовь к своему партнёру или ребёнку или когда доверяем кому-то из нашего сообщества. Когда мы одни, доверие не нужно, но оно необходимо, когда люди взаимодействуют друг с другом.

Осознанность также проявляется через наше взаимодействие с другими людьми. Мы понимаем, что осознанны или засорены, только когда сталкиваемся с другими и общаемся, опираясь либо на происходящее в данный момент (состояние осознанности), либо на прошлый опыт, после которого у нас остались предубеждения, ошибки восприятия и ограничивающие установки (недостаток осознанности). Любовь, доверие и осознанность не существуют в вакууме. Это части общего пространства, которое мы делим с другими; пространства, зависящего и зависимого от каждого, с кем мы вступаем в контакт.

Для меня это означает, что не обязательно объехать полмира, чтобы помочь голодающим детям, положить конец войнам и исцелять больных. Как говорят многие посвящённые: «Будьте сами тем изменением, какое хотите видеть в мире». Мы можем начать исцеление мира с исцеления себя. Всякий раз, когда ещё один человек постигает осознанность и начинает жить подлинной жизнью, этот сдвиг в сознании существенно влияет на энергетическую частоту, на уровень окситоцина и на уровень сознания всего человечества.

Подобно озёрной ряби и океанским течениям, высшие вибрации волнами распространяются по земному шару, влияя на всех живущих.

За счёт этого человечество становится ближе к осознанности и к тем благам, которые она приносит: к миру, процветанию, здоровым отношениям и любви. Вот почему каждый из нас так важен для всего мира. Вот почему мы находимся здесь, на этой планете, — чтобы исцелить её, для начала исцелив себя. Пришло время пробудить в себе внутренние силы и воплотить в реальность мир, который ждёт всех нас. И мы

обретём его, если вместе будем следовать по пути, ведущему к осознанности.

ПОВСЕДНЕВНАЯ ОСОЗНАННОСТЬ – ПРАКТИКУЕМ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ГИГИЕНУ

Вот что можно сделать, чтобы привнесение осознанности в жизнь стало вашей постоянной привычкой.

- *Каждый год возвращайтесь к десятидневной диете сознательного недоедания (СН).*
  Я рекомендую делать это в начале весны или осени. Именно в переходные фазы жизни мы наиболее склонны засоряться, поэтому немного, так сказать, весеннего очищения нам не повредит. Вот почему большинство недугов, в том числе различные виды рака, чаще проявляются весной или осенью. Они могут возникнуть и в переходные фазы жизни: после развода, после смерти любимого человека и так далее. Очищение может помочь нам в такие переходные моменты.

- *Регулярно возвращайтесь к упражнению ОЭП-12, особенно если переживаете трудные времена.*
  Это упражнение настолько простое и легко выполнимое, что его можно сделать частью своего утреннего ритуала. Это способ регулярного соблюдения психоэмоциональной гигиены.

- *Можно каждое утро вставать, чистить зубы и на 12 минут браться за блокнот и ручку, прежде чем начать свой день.*
  Если каждый день – для вас слишком часто, возьмите за правило выполнять упражнение 3–5 раз в неделю.

- *Оградите себя от людей, утверждающих, будто у вас не будет того, что привнесёт осознанность в вашу жизнь.*
  Я имею в виду людей, которые призывают вас быть «реалистами» насчёт ваших шансов на избавление от недуга, получение желанной работы, обретение по-настоящему счастливых, гармоничных отношений или достижение всего, чего вы действительно хотите.

- *Ищите возможности сделать осознанность не пассивным, а активным процессом.*
  Мы можем взять заботу о психоэмоциональной гигиене в свои собственные руки, находя творческие способы справиться с негативными переживаниями через глубокую осознанность. А начать я советую с того, что окажет наибольшее влияние на вашу жизнь, — использовать подход «От макрокосма к микрокосму». Конечно, пробуждая болезненные воспоминания прошлого, мы всегда должны проявлять к себе сочувствие и помнить, что делали всё возможное исходя из тех знаний, которыми тогда обладали.

- *Присоединитесь к глобальному движению «Кнопка любви».*
  Обретая осознанность, мы открываем своё внутреннее пространство, где может поселиться любовь — любовь, которая сделает нашу жизнь полнее, которой мы можем делиться с другими во имя создания лучшего мира. Международное движение «Кнопка любви» (lovebutton.org) создано для просвещения людей и вдохновения их на преобразование окружающего мира любовью и добротой. Вы сможете делиться любовью с жителями всей планеты и сделать этот мир лучшим местом для всех нас.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Всё возможно, или Состояние стволовой клетки

Вероятно, вы слышали о стволовых клетках. В Соединённых Штатах ведутся жаркие, ожесточённые дебаты о том, этично ли в медицинских целях получать стволовые клетки из эмбрионов. Драматизм этих споров заслонил собой понимание принципа работы стволовых клеток и причины их уникальности.

Стволовая клетка неспецифична и плюрипотентна. Это означает, что она может преобразоваться в любой из множества видов клеток организма. Иными словами, стволовая клетка — это клетка, которой ещё только предстоит получить задание или назначение. Если вживить стволовую клетку в мозг, она станет нейроном. Если внедрить её в ноготь на пальце ноги, она станет частью этого ногтя. Если внедрить её в сердце, она научится взаимодействовать с другими сердечными клетками и будет перекачивать кровь в теле. Стволовая клетка становится тем, что её окружает.

Подлинная осознанность подобна состоянию стволовой клетки. Это состояние является результатом очищения от накипи прошлого опыта, который создаёт и подкрепляет ложные установки, предубеждения и ошибки восприятия, управляющие отношением к действительности и указывающие нам, как

должно или как не должно быть. Когда накипь убрана, мы попадаем в пространство бесконечных возможностей, где у нас появляются более благоприятные условия для исцеления, самореализации и любви.

Если говорить в контексте абсолютной осознанности, у нас есть огромный потенциал: мы можем сотворить всё, что захотим. Как гласит буддистское изречение: «Будучи ничем, ты есть всё».

Я считаю осознанность сутью Бога или того, что мы называем высшими силами. Бог есть стволовая клетка, предельная осознанность, воплощение бесконечных возможностей. Многие мыслят себя с позиции тела, в котором обитает душа. Но я вижу людей иначе. Я думаю, все мы — частицы божественной сущности, которым дано пожить в человеческом обличье здесь, на Земле.

Вспомните мой рассказ о том, как когда-то давно, когда я думал, что умираю от рака, мой друг и наставник Гари подарил мне золотую южноафриканскую монету в напоминание о том, что «любовь есть золото, которое хранится в тебе». Для меня монета стала символом золотой души, источника голоса, побудившего меня в переломный момент жизни отказаться от предложенных врачом процедур, способных разрушить мой организм, и поверить, что я смогу найти лучший путь к исцелению. Это полностью изменило мою жизнь и стало началом процесса, благодаря которому я открыл для себя состояние осознанности, что вдохновило меня заняться частной медицинской практикой и учить осознанности других. А со временем я решил создать эту книгу и теперь могу ещё большему числу людей рассказать, что значит жить в осознанности.

С тех пор эта монета лежит у меня в кошельке. А рядом с ней ещё одна — я получил её во время путешествия, в которое вскоре отправился во время своего годичного академического отпуска в институте, когда решил изучить различные методы врачевания в Мексике, Индии и Германии. В Мексике я встретил курандеро — человека, наделённого даром целительства. Я говорил с ним о том, как сильно сомневаюсь в правильности решения отказаться почти от всего назначенного врачом лечения

и каким неполноценным чувствую себя после операции по удалению яичка, в котором поселилась раковая опухоль. «У настоящего мужчины их должно быть два», — упорно повторял я целителю. И он шутки ради и для поддержки подарил мне мексиканское песо 1932 года выпуска.

Улыбаясь он сказал: «Вот тебе одно песо вместо твоего „шарика"». Для меня эта монета стала символом моей исключительности, цельности, которая никуда не исчезла. Серебряная монета была тёмной и потускневшей, но непривлекательный облик ничуть не умалял её ценности. В свойственной ему доброжелательной манере целитель сказал, что я мужчина и останусь им до конца жизни, как бы ни менялось мое физическое обличье.

Я считаю осознанность сутью Бога или того, что мы называем высшими силами. Бог есть стволовая клетка, предельная осознанность, воплощение бесконечных возможностей.

Годы спустя я по-прежнему храню эти две монеты в кошельке, где их кроме меня никто не видит. Одна монета — из сверкающего золота, другая — из потускневшего серебра. Иногда я их вынимаю: они служат мне зримым доказательством того, что все мы — золотые души, коим дано получить опыт бытия в человеческом теле.

Пока наши божественные души путешествуют по жизни, мы ограничены законами мира, в котором живём, и не можем достичь абсолютной осознанности. В пути мы износимся и потускнеем, что неизбежно для любого человеческого существа, но есть столько силы и красоты в стремлении к вечности.

Чем усерднее мы стремимся к осознанности, тем больше пространства творим в своём сознании. Чем больше пространства мы создаём, тем больше места в нас для того, чтобы любовь росла и приумножалась. Любовь — естественное состояние бытия, божественное состояние бытия. Когда мы освобождаемся от сора и грязи, которые зачем-то таскали с собой от одной жизненной

вехи до другой, в сотворённом пространстве естественным образом зарождается и ширится любовь. Как сказано в Библии: «Кто не любит, тот не познал Бога, ибо Бог есть любовь» (Первое послание Иоанна, 4:8).

Подумайте об этом, завершая процесс и продолжая самостоятельное путешествие к осознанности. Очень часто люди обрекают себя на жизнь, недостойную их, так как полагают, что лучшего им не дано. Уверен: каждый из нас способен достичь большего, способен стать бóльшим. В Библии есть множество подтверждений, что Господь может дать нам всё, если только мы попросим его об этом: «Просите, и дано будет вам; ищите и найдете; стучите, и отворят вам» (Евангелие от Матфея, 7:7).

Чтобы увидеть потенциал жизни в состоянии осознанности, не обязательно быть сторонником какой-либо устоявшейся религии, да и вообще верить в Бога. Можно верить в стволовую клетку — частичку строительного материала, из которого все мы состоим, с которой начались вы и другие люди. Слишком многие из нас упускают работу мечты, прекрасные отношения, яркие впечатления и удивительную, наполненную счастьем жизнь, потому что ни о чём не просят. Мы не просим, ибо не верим, что можем всё это получить.

Не существует простых инструкций, как сделать жизнь такой, какую мы хотим прожить, и как стать теми, кем мы всегда хотели стать. Для начала нужно поверить. Нужно поверить, нужно попросить, нужно потрудиться, чтобы чувствовать себя достойным желаемого. Можно крепко прижимать чашку к себе, так что наливающему будет трудно до неё дотянуться, а можно просить чаю с пустой чашкой в вытянутой руке и быть готовым получить свой напиток.

Маленькие дети инстинктивно и напрямую просят, что они хотят, без неловкости, смущения, страха и сомнений. Они так себя ведут, потому что пока ещё свободны от условностей. Взрослея и научившись ограничивать себя, мы перестаём просить. Процесс пробуждения осознанности в каком-то смысле возвращает нас к себе-ребёнку, который не боялся упрашивать и верил,

что может стать кем пожелает и никогда не задумывался над вопросом: «А достоин ли я этого?» Потому что ответ был ему очевиден: «Да, конечно!»

Если хорошо постараться, можно вернуться в более далёкое прошлое — в состояние, когда мы ещё даже не появились на свет, в состояние стволовой клетки, с которого мы начались, в состояние бесконечных возможностей. Верю — вы сможете. Верю — все мы сможем.

В добрый путь!

У меня есть причина возвращаться сюда. Сюда, где солнечного света и тепла столько, сколько нужно.
Сюда, где уже присутствует волшебство, где всё возможное уже свершается.
Сюда, где моё прибытие сопровождается трубным гласом и все установленные различия, оценки, недопонимания, ложные выводы и наспех навешанные ярлыки спадают легко и изящно.
Сюда, где раз за разом мне даруется Стволовая Клетка Любви, указывающая путь Домой.
Сюда, где принятие не равно согласию существовать в заданных рамках.
Сюда, где Господь с улыбкой встречает меня у дверей.

— Доктор Хабиб Садеги,
24 июля, 2016,
Санта-Моника, Калифорния

ПРИЛОЖЕНИЯ

Глоссарий

Десятидневная диета сознательного недоедания

Диетические рецепты кухни goop

Список «бытия»

Для медитации

Глоссарий

Анаболизм. Процесс воссоздания.

Болезненное сомнение. Неуверенность в себе и в окружающей действительности, побуждающая нас принимать решения, которые не идут нам на пользу.

Здоровое сомнение. Умение принять ситуацию такой, какова она есть, без стремления заполнить все пробелы и знать все ответы. Знание о том, что мы понимаем не всё, готовность смириться с этим фактом и двигаться вперёд.

Катаболизм. Процесс распада.

Ландшафт. Результат комплексного воздействия всех значимых факторов и решений, принятых относительно окружающей среды в прошлом и в настоящем и находящих отражение в том, как она функционирует сейчас. Ландшафт может быть физическим, как, например, участок земли или ваше тело, либо не физическим, как, например, ваше сознание или коллективное сознание вашей семьи, сообщества или даже целого мира.

Напряжённая целостность. Понятие, позаимствованное у американского архитектора Бакминстера Фуллера, который использовал его для описания несущих конструкций, равномерно распределяющих напряжение по своим составным частям, чтобы каждая из них функционировала с максимально возможной эффективностью. В контексте этой книги напряжённая целостность являет собой трёхмерное равновесие, к которому мы стремимся через одновременное пробуждение телесной, умственной и духовной осознанности.

Негативная способность. Концепция, впервые предложенная английским поэтом-романтиком Джоном Китсом. Она описывает умение человека ужиться с тайной бытия и доверять ходу вещей, даже если впереди неизвестность.

Предубеждения. Оценочные суждения, основанные на прошлом опыте, а не на полном понимании и осознании ситуации, происходящей на наших глазах в данный момент.

Проекция. Внешнее проявление нашей внутренней реальности.

Психосоматический. В переводе с древнегреческого «psycho» — дух, «soma» — тело. В те времена врачеватели полагали, что все недуги поражают как тело, так и дух, следовательно, лечение должно проводиться в обоих направлениях.

Психоэмоциональная гигиена. Практика регулярного очищения духа и разума от негативной энергии.

Психоэмоциональный. Сочетание психологического и духовного.

Сам себе родитель. Процесс, которому обычно нас учат родители. Суть его в приобретении навыков проработки или «переваривания» собственных эмоций посредством их удержания в течение времени, достаточного для того, чтобы нейтрализовать их, извлекая полезное и отбрасывая всё остальное.

Самосознание. Умение воспринимать себя и свою жизненную ситуацию ясно, без оценочных суждений.

Сознательные оценочные суждения. Оценки, основанные на чётком понимании имеющейся у нас информации, а не на прошлом опыте или предубеждениях.

Стволовая клетка. Неспецифичная плюрипотентная клетка. Под плюрипотентностью понимается способность становиться чем угодно, в зависимости от ситуации.

Царство воображаемого. Внутренний мир, где мы встречаемся с незримым и абстрактным — с нашими мыслями, воспоминаниями, чувствами и представлениями.

Царство субъективного. Внешний мир, где мы встречаемся со зримым, материальным, а также мир, куда мы проецируем свои оценочные суждения относительно чего-либо/кого-либо.

Цезура. Любой разрыв или кризис, дающий нам возможности учиться и расти, чтобы идти вперёд по пути сознательной эволюции.

Эмоциональная оборона. Способ уберечься от эмоций или причин, их вызывающих, посредством создания внутренних защитных барьеров.

Эмоциональное притворство. Способ подавления эмоций через притворство, как будто наша ситуация в лучшую сторону отличается от действительного положения вещей.

Энтелехия. Жизненная сила, побуждающая кого-либо/что-либо в полной мере проявить свой потенциал.

Десятидневная диета сознательной ненасыщенности

КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ	ДЕНЬ ДИЕТЫ
Животный белок:	**День 1:**
Любое мясо птицы, все виды рыбы и моллюсков, яичный белок	Все продукты из любой категории
Растительная пища:	**День 2:**
Всё растительное, включая паслёновые, и кулинарные травы	Продукты из любой категории
Фрукты:	**День 3:**
Все свежие и не подслащённые замороженные фрукты, никаких сухофруктов	Не употребляйте животного белка. Все продукты из других категорий разрешаются
Яблоки:	**День 4:**
Только свежие, розовые или красные. Ешьте, только когда они потемнеют под воздействием воздуха	Только неочищенный рис, яблоки и рыба семейства сельдевых. Для маринада с этими продуктами можно в умеренном количестве использовать: свежие или сушёные травы, соль и перец, лимон, соевый соус, имбирь, чеснок, лук-шалот, репчатый лук
Сардины:	**День 5:**
Из банки (в оливковом масле) или в свежем виде	Только неочищенный рис, яблоки и сельдевые. Продукты для маринада можно использовать те же, что указаны для дня 4

КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ	ДЕНЬ ДИЕТЫ
Неочищенный рис:	**День 6:**
Любой сорт, в умеренных количествах (в общей сложности 1–2 чашки в день)	Голодание: никакой пищи; пить только воду с лимоном
	День 7:
	Только неочищенный рис, яблоки и сардины. Для маринада можно использовать те же продукты, что указаны для дня 4
	День 8:
	Не употребляйте животные белки. Любые другие продукты разрешаются
	День 9:
	Любые продукты из любой категории
	День 10:
	Любые продукты из любой категории

Диетические рецепты кухни goop

Большое спасибо Гвинет Пэлтроу и талантливым людям из goop, создавшим эти замечательные рецепты для диеты CH.

Все они рассчитаны на одну порцию, если не указано иное.

«Десять дней на диете CH стали испытанием, открытием и вдохновением. Скоро я вернусь к этой диете, чтобы исцелиться и сделать полную перезагрузку».

— Гвинет Пэлтроу

- Салат из сладкого укропа и подрумяненных креветок — дни 1, 2, 9 и 10
- Вегетарианский салат из свежей шинкованной капусты — дни 1–3 и 8–10
- Салат из редиса, арбуза и рукколы — дни 1–3 и 8–10
- Суп из сладкого картофеля — дни 1–3 и 8–10
- Блюдо с банья кауда (пьемонтский соус) — дни 1–3, 8–10
- Рисовая каша — дни 1–5 и 7–10
- Жареный неочищенный рис — дни 1–5 и 7–10
- Карамелизованный лук с рисом и сельдью — дни 1–5 и 7–10

- Овощи на гриле и куриный салат с овощным рагу писто — дни 1, 2, 9, 10
- Соус писту — дни 1–5 и 7–10
- Баклажаны «Пармеджано» — дни 1–3 и 8–10
- Котлеты из свежего лосося — дни 1, 2, 9 и 10
- Запечённый топинамбур и цветная капуста в соусе с каперсами — дни 1–3 и 8–10
- Сардина на гриле — дни 1–5 и 7–10
- Сардина с каперсами и лимоном, обжаренная на сковороде, — дни 1–5, 7–10
- Варёная сардина с лимоном и красным перцем— дни 1–5 и 7–10
- Свежий бок-чой (китайская капуста) — дни 1–3 и 8–10
- Десерт из запечённого сладкого картофеля — дни 1–3, 8–10
- Вегетарианские чипсы — дни 1–3 и 8–10

Салат из укропа и подрумяненных креветок

5 очищенных креветок

3 столовые ложки оливкового масла

Морская соль и молотый перец по вкусу

Полстакана нарезанного салата ромэн

Полстакана нарезанного цикория

Полстакана нарезанного красного цикория

Одна столовая ложка нарезанных сибирского лука, кинзы, базилика и мяты

Один маленький зонтик мелко нарезанного укропа; сок очищенного от мякоти и семян одного крупного лимона Мейера

Полстакана ломтиков авокадо

Разогрейте небольшой сотейник на среднем огне, положите креветки, чайную ложку оливкового масла, соль, перец и обжаривайте до тех пор, пока креветки не зарумянятся со всех сторон и не достигнут состояния готовности (около 6 минут).

Пока креветки обжариваются, смешайте в миске салат ромэн, цикорий, красный цикорий, свежие травы и мелко нарезанный укроп. Перемешайте с лимонным соком, оливковым маслом, солью и перцем, если нужно, добавьте приправы.

Выложите салат на тарелку как гарнир для обжаренных креветок и ломтиков авокадо, сдобрите молотым чёрным перцем и небольшим количеством морской соли.

Вегетарианский салат из свежей шинкованной капусты

ДЛЯ СОУСА:

Цедра и сок из половинки лимона Мейера

Цедра и сок из половинки лайма

Цедра и сок из одного маленького апельсина или мандарина

Одна столовая ложка перца чили мелкого помола

Три столовые ложки оливкового масла

Щедрая щепотка соли

ДЛЯ КАПУСТНОГО САЛАТА:

Две мелко нарезанные головки лука-шалота

Один стакан тонко нашинкованной пекинской капусты

Один стакан мелко нашинкованной красной капусты

Одна большая или две маленькие очищенные тёртые моркови

Половина болгарского перца, нарезанного тонкими ломтиками

Треть стакана нарезанной кинзы

Высыпьте ингредиенты для соуса в большую миску.

Добавьте ингредиенты для капустного салата, перемешайте до равномерного распределения всех ингредиентов в сосуде. Попробуйте, достаточно ли приправ. При необходимости добавьте соль.

Салат из редиса, арбуза и рукколы

Жареная свёкла, очищенная и нарезанная крупными кубиками

Две жареные моркови, нарезанные мелкими кусочками

Половинка авокадо, нарезанная кубиками

Одна большая горсть рукколы

Четверть стакана измельчённой кинзы

Одна столовая ложка лимонного сока

Три столовые ложки оливкового масла, соль и перец

Смешайте все ингредиенты в миске.

Суп из сладкого картофеля

Две столовые ложки оливкового масла

Половина средней луковицы, нарезанной кубиками

Две головки лука-порея, нарезанные кубиками

Одна крупная морковь, нарезанная кубиками

Два стебля сельдерея, нарезанных кубиками

Три очищенных, измельчённых зубчика чеснока

Два клубня сладкого картофеля: один большой и один маленький, очищенные и нарезанные брусками по 2,5 см

Две веточки розмарина, один лавровый лист

Шесть стаканов подсоленной воды

Сок из половины лимона

В небольшой жаровне или сотейнике разогрейте оливковое масло на среднем огне, затем добавьте обычный лук и лук-порей и обжаривайте в течение 5 минут. Добавьте морковь, сельдерей и чеснок и готовьте ещё 5 минут. Добавьте сладкий картофель, розмарин и лавровый лист, воду и пару больших щепоток соли.

Доведите до кипения, убавьте огонь до медленного кипения и готовьте 20–30 минут, либо до тех пор, пока кусочки сладкого картофеля не станут мягкими.

Размешайте, добавьте лимонный сок и специи по вкусу.

Сдобрите молотым перцем, красным перцем и морской солью.

Блюдо с пьемонтским соусом банья кауда

ДЛЯ БАНЬЯ КАУДА:

Один измельчённый зубчик чеснока

Четверть стакана оливкового масла

Четыре измельчённых анчоуса, щепотка перца чили

Десять горошин чёрного перца

Цедра и сок половинки лимона

ДЛЯ САЛАТА:

Любые свежие овощи на ваш выбор. Например:

Бутон цикория, разобранный на листья

Половина маленького бутона красного цикория, нарезанного крупными кусками

Маленький зонтик укропа, крупно нарезать

Восемь обваренных в кипятке и очищенных ростков спаржи, разрезанных пополам

Шесть разобранных на отдельные лепестки соцветий брюссельской капусты

Смешайте первые 5 ингредиентов для банья кауда в небольшом сотейнике и поставьте на средний или медленный огонь. Готовьте, непрерывно помешивая деревянной ложкой до тех пор, пока анчоусы не превратятся в пюре, а чеснок не начнёт источать приятный аромат, но не допускайте запаха гари. Добавьте цедру и сок лимона и попробуйте, достаточно ли заправки.

Подайте тёплый соус к салату из свежих овощей.

Рисовая каша

Один стакан мелкозернистого неочищенного риса

Семь стаканов воды

Один лущённый стручок ванили

Большая щепотка малдонской (из Англии) морской соли

Половина чайной ложки корицы

1/8 чайной ложки мускатного ореха

1/8 чайной ложки кардамона

Смешайте все ингредиенты в мультиварке и готовьте на «медленной программе» в течение 7–8 часов.

Примечание: чтобы приготовить острую кашу, вместо ванили и специй добавьте давленый чеснок и ломтики имбиря, заправьте соевым соусом и покрошите лук-шалот.

Жареный неочищенный рис

Две столовые ложки оливкового масла

Один стакан варёного неочищенного риса

Один маленький измельчённый зубчик чеснока

Одна чайная ложка имбиря, измельчённого в муку

Две мелко нарезанные головки лука-шалота

Столовая ложка жидкого соевого соуса

На среднем или сильном огне разогрейте оливковое масло в большой сковороде с антипригарным покрытием. Когда масло разогреется, но не начнёт пригорать, добавьте варёный рис, чеснок, имбирь и размешайте деревянной ложкой.

Готовьте в течение 3–5 минут, периодически помешивая, затем добавьте зелёный лук и соевый соус. Попробуйте, достаточно ли специй, и при необходимости добавьте соль.

Карамелизованный лук с рисом и сардиной

Три столовые ложки оливкового масла

Одна головка жёлтого лука, нарезанная тонкими ломтиками, соль и перец

Полстакана варёного неочищенного риса

Половина консервной банки сардин в оливковом масле: масло слить, рыбу разделить на мелкие кусочки

Разогрейте оливковое масло в большом сотейнике на среднем огне.

Добавьте нарезанный кольцами лук, всыпьте щедрую щепотку соли и несколько горошин чёрного перца.

Убавьте огонь до минимума, накройте сотейник крышкой: пусть лук медленно тушится в течение 30 минут, пока не станет рассыпчато-мягким и очень сладким.

Снова прибавьте огонь до среднего, добавьте в сотейник варёный рис и сардины, помешайте деревянной ложкой и готовьте ещё пару минут, чтобы недавно добавленные ингредиенты тоже разогрелись.

Овощи на гриле и салат с курицей и соусом писту

Тонкая отбивная из одной куриной грудки

Оливковое масло

Соль, перец

Четыре больших ростка спаржи

Три головки лука-шалота

Пять кусочков брокколини, обваренных подсоленным кипятком

Пять лимонов Мейера

Две столовые ложки писту. Для сервировки потребуется больше писту. (Рецепт описан далее.)

Разогрейте сковороду-гриль на среднем огне и заправьте куриную отбивную оливковым маслом, солью и перцем. Обжаривайте её по 3 минуты с каждой стороны (в зависимости от толщины отбивной) или до готовности — до тонких румяных отметин. Выложите на тарелку остывать. Тем временем поместите в сковороду спаржу, лук-шалот, бланшированные кусочки брокколини, добавьте столовую ложку оливкового масла, соль и перец. Обжаривайте в течение 5 минут или до нежной румяной корочки.

Нарежьте мелкими кусочками курицу и овощи, заправьте соком пяти лимонов Мейера и двумя столовыми ложками писту.

Подавайте с ломтиками лимона и писту на краю тарелки.

Писту

Две трети стакана нашинкованного базилика

Треть стакана рукколы или листьев петрушки

Один покрошенный маленький зубчик чеснока

Две чайные ложки лимонной цедры

Половина чайной ложки соли

Полстакана оливкового масла

Смешайте все ингредиенты в блендере или кухонном комбайне. Продолжайте смешивать до состояния однородной массы.
Примечание. Подавайте писту к баклажанам «Пармеджано», овощам на гриле, куриному салату, а также к блюдам с сардиной на гриле.

Баклажаны «Пармеджано»

В этом блюде много ингредиентов, но когда помидоры испекутся, то всё дальнейшее будет довольно просто собрать воедино. Кроме того, запечённые томаты, писту и баклажаны можно приготовить заранее.

Две порции

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЗАПЕЧЁННЫХ ПОМИДОРОВ:

Шесть спелых органических[16] помидоров, разрезанных на половинки вдоль

Одна столовая ложка оливкового масла

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БАКЛАЖАНОВ:

Один баклажан средних размеров, соль и перец

Четверть стакана оливкового масла

---

[16] Выращенных без использования минеральных удобрений и пестицидов. — *Прим. ред.*

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ САЛАТА:

Большая горсть рукколы

Восемь разрезанных на половинки помидоров черри, сок из половины лимона

Две столовые ложки оливкового масла, соль и перец

100 г пармезана

Для начала запеките помидоры. Выложите их срезами вверх на маленький противень, заправьте оливковым маслом и поставьте в духовку, предварительно разогретую до 140 градусов.

Запекайте помидоры в течение двух часов.

Пока они запекаются, приготовьте писту (рецепт писту см. на стр. 296).

Порежьте баклажан на ломтики размером около 2,5 см, щедро заправьте солью и перцем и спрысните оливковым маслом. Разогрейте сковороду-гриль на умеренно сильном огне и обжаривайте ломтики баклажана до мягкости (примерно по 5 минут с каждой стороны).

Перед тем как подать, выложите все ингредиенты для салата в одну большую миску и перемешайте. Посыпьте тертым пармезаном.

Распределите салат из рукколы между двумя тарелками, затем уложите один ломтик баклажана, сдобрите его чайной ложкой писту, а поверх уложите две половинки запечённого помидора. Затем сделайте ещё два таких «бутерброда»: ломтик баклажана, сверху писту и две половинки запечённого помидора.

Котлеты из свежего лосося

Рассчитано на шесть котлет

Два кг лосося: очистить от кожицы и нарезать кусочками размером около 2,5 см

Четыре нарезанные кольцами головки лука-шалота

Один очищенный, давленный зубчик чеснока

Треть стакана крупно нарезанной кинзы

Один очищенный от семян, мелко нарезанный перчик чили

3–5-сантиметровый корень свежего имбиря, крупно порубленный

Две столовые ложки соевого соуса

Половина чайной ложки соли

Кусочки лосося поставьте в холодильник примерно на 10 минут, чтобы они хорошо охладились, но не заморозились. Партиями закладывайте кусочки лосося в кухонный комбайн и перемешивайте до тех пор, пока рыба не измельчится достаточно хорошо, но не допускайте превращения её в пюре: делайте примерно по 10 быстрых оборотов на каждую партию кусочков.

Выложите лососевый фарш в большую миску и около минуты смешивайте остальные ингредиенты в кухонном комбайне, до состояния очень мягкой однородной массы. Выложите получившуюся смесь в миску с лососевым фаршем, хорошо размешайте, накройте и поставьте на ночь в холодильник.

Чтобы приготовить блюдо, поставьте сковороду-гриль на умеренно сильный огонь. Сделайте из лососевой смеси шесть котлет и выложите их на разогретую, но не дымящуюся сковороду. Обжаривайте по 3 минуты с каждой стороны.

Запечённый топинамбур и цветная капуста в соусе с каперсами

Шесть очищенных клубней топинамбура: если клубни крупные, нарезать мелкими кусочками

Две столовые ложки оливкового масла

Три цельных, не очищенных зубчика чеснока, щепотка хлопьев красного перца

Одна веточка розмарина, соль и перец

Небольшая головка цветной капусты, разобранная на дольки

ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ СОУСА:

Три столовые ложки оливкового масла

Четверть стакана тщательно просушенных каперсов

Мелко нарезанное филе одного анчоуса

Один измельчённый зубчик чеснока

Одна чайная ложка тёртой лимонной цедры

Разогрейте духовку до 200 градусов.

Выложите топинамбур на противень и приправьте оливковым маслом, чесноком, красным перцем, веточкой розмарина и щедро посыпьте солью и перцем.

Запекайте в течение 40 минут, до очень хрустящей корочки. Добавьте к топинамбуру цветную капусту и запекайте ещё 15–20 минут или до тех пор, пока цветная капуста не пропечётся и не начнёт приобретать коричневый оттенок.

Пока овощи готовятся, сделайте соус.

В небольшом сотейнике нагрейте на среднем огне оливковое масло. Когда масло разогреется, не дожидаясь запаха гари, выложите каперсы и обжаривайте две-три минуты, до хруста. Добавьте анчоусы, измельчённый чеснок и цедру лимона, убавьте огонь до умеренно слабого и продолжайте обжаривать в течение ещё нескольких минут или до тех пор, пока анчоусы не превратятся в пюре, а чеснок не начнёт источать аромат. Не допускайте подгорания чеснока.

Перед тем как подать, полейте запечённые овощи соусом.

Сардины на гриле

Три цельные сардины, выпотрошенные, без чешуи и без костей

Цедра одного лимона

Две столовые ложки измельчённой петрушки

Один крупный зубчик чеснока, очищенный и нарезанный кольцами

Три столовые ложки оливкового масла

Щепотка красного перца

Сбрызнуть оливковым маслом

Полстакана варёного неочищенного риса

Три столовые ложки писту (рецепт писту см. на стр. 296)

Подавать с ломтиками лимона

Разложите сардины, приправьте лимонной цедрой, столовой ложкой мелко нарезанной петрушки, нарезанным чесноком, оливковым маслом, красным перцем, щепоткой соли, добавьте 4 горошины чёрного перца и поставьте мариноваться в холодильник минимум на полчаса, максимум на всю ночь.

Достаньте сардины из холодильника за 20 минут до начала приготовления. Разогрейте сковороду-гриль на среднем огне и сбрызните оливковым маслом, чтобы рыба не пристала к сковороде. Обжаривайте рыбу по 3 минуты с каждой стороны до очень сильного румянца и полной, равномерной готовности.

Подавайте рыбу, положив её на тёплый неочищенный рис и заправив оставшейся столовой ложкой петрушки, писту и ломтиками лимона.

Сардины с каперсами и лимоном, обжаренные на сковороде

Две столовые ложки оливкового масла

Филе трёх свежих сардин, соль и перец

Две столовые ложки каперсов

Один лимон, нарезанный тонкими ломтиками

Разогрейте оливковое масло в большом сотейнике на умеренно сильном огне и посыпьте рыбины солью и перцем.

Когда масло разогреется, не дожидаясь подгорания, выложите сардины в сотейник кожицей вниз, обжаривайте в течение трёх минут, затем переверните и обжаривайте ещё минуту.

Выложите рыбу на блюдо, а в сотейник поместите каперсы и ломтики лимона.

В течение трёх минут обжаривайте каперсы и лимон на сильном огне, чтобы каперсы стали хрустящими, а ломтики лимона размягчились.

Сдобрите рыбу соусом из каперсов и лимона и наслаждайтесь.

Варёные сардины с лимоном и перцем чили

Филе четырёх сардин

Три давленных чесночных зубчика, щепотка красного перца

Три полоски лимонной цедры, отделённой от плода при помощи овощечистки

Веточка розмарина

Соль

Оливковое масло (около полстакана)

Уложите сардины на дно маленькой или средней кастрюли так, чтобы рыбины легли ровным слоем и полностью покрыли дно. Добавьте следующие 4 ингредиента, а также щепотку соли. Добавьте столько оливкового масла, чтобы оно полностью покрыло сардины. Сделайте средний огонь, доведите масло до кипения, накройте кастрюлю крышкой, убавьте огонь и варите до полной готовности. Время приготовления зависит от толщины рыбин, но можно начать проверять уже через 5 минут.

Свежий бок-чой (китайская листовая капуста)

Три столовые ложки соевого соуса

Чайная ложка свежего молотого имбиря

Чайная ложка красного перца, нарезанного мелкими кубиками

Маленький, хорошо измельчённый зубчик чеснока

Сок половины лайма

Шесть промытых и тщательно обсушенных кусочков молодой китайской капусты

Столовая ложка оливкового масла, соль и перец

Смешайте в миске первые 5 ингредиентов.

Поставьте сковороду-гриль на умеренно сильный огонь.

Разрежьте бок-чой на половинки, перемешайте с оливковым маслом, солью и перцем и обжаривайте 5–8 минут, до сильного румянца и мягкости.

Выключите огонь, влейте соус и переверните кусочки бок-чоя.

Оставьте на 3 минуты, чтобы соус успел дойти до нужной кондиции. Теперь можно подавать.

Десерт из запечённого сладкого картофеля

Один клубень сладкого картофеля, одна столовая ложка оливкового масла

Одна столовая ложка льняной муки

Предварительно разогрейте духовку до 250 градусов.

Поместите клубень сладкого картофеля в духовку на среднюю решётку, а на решётку ниже подставьте ламиниро-

ванный противень, куда будет стекать сок. Запекайте в течение часа.

Когда картофель остынет настолько, что его можно есть, извлеките мякоть, смешайте её с оливковым маслом и льняной мукой и наслаждайтесь.

Вегетарианские чипсы

СВЕКОЛЬНЫЕ ЧИПСЫ:

Две свёклы средних размеров

Веточка розмарина без стебля, измельчённые листья

Столовая ложка оливкового масла, поваренная соль

Духовку предварительно разогрейте до 150 градусов.

Нарежьте свёклу как можно более тонкими ломтиками при помощи шинковки.

В миске смешайте свекольные ломтики с розмарином, оливковым маслом и щедрой щепоткой поваренной соли.

Ровным слоем выложите ломтики на два противня и убедитесь, что ни один ломтик не налезает на другой. Если ломтики остались, возьмите ещё один противень.

Поместите противни в верхнюю и нижнюю трети духовки, выпекайте в течение 10 минут, затем поменяйте противни местами и выпекайте ещё 10 минут.

Дайте чипсам остыть на противнях. Остыли? Теперь можно есть.

КАПУСТНЫЕ ЧИПСЫ:

Один кочан кудрявой капусты, листья без утолщений

Четыре чайные ложки оливкового масла

Хариссовый порошок (если не можете найти хариссовый порошок, замените его паприкой горячего копчения)

Поваренная соль

Духовку предварительно разогрейте до 150 градусов.

Капустные листья тщательно вымойте и просушите, затем порвите на крупные куски.

Поровну распределите капустные листы на два больших противня и заправьте каждую порцию двумя чайными ложками оливкового масла, щепоткой хариссового порошка и щедрой щепоткой поваренной соли.

Массирующими движениями вотрите масло и специи в капустные листы, затем выложите их ровным слоем и убедитесь, что ни один лист не налезает на другой.

Поместите противни в верхнюю и нижнюю трети духовки, запекайте в течение 10 минут, затем поменяйте противни местами и запекайте ещё 7 минут.

Чипсы должны остыть на противнях. После этого наслаждайтесь оригинальным вкусом.

Список «бытия»

Наивысшая стадия бытия — это когда у нас внутри много пространства, мы находимся в настоящем моменте и воспринимаем происходящее. В этом состоянии великие произведения искусства, будь то книги, стихи, фильмы или музыкальные композиции, могут изменить наше мышление и даже нас самих. В этом списке представлены произведения, которые я советую вам прочесть, посмотреть и прожить для того, чтобы продолжить взращивать осознанность и воплотить в себе то самое состояние бытия в пустоте.

Книги

Брюс Липтон. *Биология веры. Как сила убеждений может изменить ваше тело и разум* (Эксмо, 2018)

Учёный, бывший профессор медицинского факультета, Брюс Липтон переворачивает традиционное мышление с ног на голову и утверждает, что нашу биологическую суть определяет отнюдь не ДНК. Напротив, на ДНК влияют исходящие от наших мыслей энергетические послания, как позитивные, так и негативные. В этой революционной работе рассматривается широкий спектр научных исследований в области взаимосвязи духа и тела, а также со всей полнотой и убедительностью доказывается, что, изменив своё мышление, мы можем изменить свою биологическую суть.

The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma, Bessel van der Kolk, MD

Ван дер Колк, профессор кафедры психиатрии и основатель «Центра травмы» в Бруклине (штат Массачусетс), предлагает

по-новому взглянуть на травмы, с которыми в тот или иной период жизни сталкивался каждый из нас. В своих исследованиях он показывает, что травма в буквальном смысле меняет нас, перестраивая наши тело и мозг.

Но это не повод оставаться во власти самых тяжёлых событий и болезненных переживаний. На примере историй ветеранов войн, жертв изнасилования и других пострадавших автор не только раскрывает механизмы воздействия травмы, но и предлагает новые способы излечения посредством активации врождённой способности мозга к самовосстановлению — нейропластичности.

The Evolution of Consciousness: The Origins of the Way We Think, by Robert Ornstein

Книга Орнстейна очень сильно помогла моему духовному пробуждению, хотя об этом нелегко догадаться по её названию. В книге автор пытается раскрыть тайну, почему в каменном веке мозг столь внезапно и стремительно увеличился в размерах и мощности. Объём мозга вдруг вырос с 600–750 куб. см до невероятных 775–1225 куб. см. Ответ на поставленный Орнстейном вопрос звучит интригующе — не менее удивительной кажется идея, что этот эволюционный скачок поставил перед человеческой расой уникальную задачу. Он утверждает, будто та физическая окружающая среда, которая поспособствовала ускоренному развитию мозга, очень давно прекратила своё существование. Взамен наши перегруженные умы создали мир, приспособиться к которому у нашего тела и мозга просто нет времени. Если взглянуть на то, в каком состоянии пребывает наш мир со всеми его колоссальными проблемами, вызванными так называемым прогрессом, это утверждение едва ли покажется лишённым смысла. К счастью, у автора есть идеи, как выйти из этой ситуации.

The Forty Rules of Love: A Novel of Rumi, Elif Shafak

Героиня этого романа Элла — несчастная домохозяйка, вычитывающая рукописи для литературного агентства. Она вертится в жерновах рутины. Переплетение взаимосвязанных

событий приводит к тому, что Элла начинает переписываться по электронной почте с Азизом Захара — автором рукописи, которую она сейчас читает. Между Эллой и Азизом — фрилансером, суфистом и фотографом — разворачивается диалог, нашедший отражение в «Сладостном кощунстве» — новейшей книге автора. Есть и историческая сюжетная линия: Руми полностью меняется после встречи с бесшабашным Шамсом и узнаёт от него сорок правил любви. Усвоив эти правила, прежде замкнутый Руми становится мистиком-бунтарём и изобретает экстатический танец кружащихся дервишей, а также начинает писать свои знаменитые стихи.

Мораль этой истории в том, что для духовного роста нередко нужно выбраться из своей скорлупы и покинуть зону комфорта.

Пока Элла продвигается в вычитке рукописи, по мере развития её отношений с Азизом, она оказывается лицом к лицу с аналогичной проблемой. В книге ставится вопрос: «Какова природа истинной духовной любви в наших отношениях с Богом, друзьями, романтическими партнёрами, членами семьи и даже вещами?» Некоторые ответы могут показаться очевидными. Но если вы решите, будто все они вам известны, вас отнесёт в совершенно неожиданную сторону.

A General Theory of Love, Thomas Lewis, Fari Amini, and Richard Lannon

Трое психиатров собрались вместе, чтобы научно доказать: подлинное здоровье и счастье невозможно без любви. Опираясь на нейробиологию и житейский опыт, авторы убедительно, со знанием дела доказали: всё, что художники, поэты и музыканты тысячелетиями говорили нам о любви, является научно достоверным на уровне психологии. Эта книга помогла мне воспринять любовь как нечто зримое и осязаемое и утвердила меня во мнении, что любовь — не просто эфемерная идея. Вот почему я считаю любовь так называемой духовной пищей. Она незаменима для крепкого здоровья и даже для выживания.

С невероятной прямотой и откровенностью авторы объясняют, что для любви и для исцеления нам требуется одно и то же. И среди самого необходимого — неугасающая любознательность. Когда происходит нечто неожиданное, мы сторонимся нового опыта, потому что он не входит в наши планы. Для принятия любви и исцеления нам нужно быть готовыми, открытыми к происходящему и не погружаться в обилие предписанных ожиданий. Не ограничивая себя желаемым ответом, мы открываемся навстречу тому ответу, который принесёт нам больше всего пользы. Так и любовь: когда мы отбросим свои представления о том, какой ей следует быть и в каком обличии явиться, она придёт.

Love: What Life Is All About, Leo Buscaglia

Мне повезло встретить на своём жизненном пути такого учителя, как Лео Бускалья. Он и его великолепная книга многое поведали мне о любви, особенно о том, что любовь — это смазка в механизме под названием «общество», благодаря которой можно заставить работать все детали. Он предлагает свой уникальный взгляд на социальную психологию и говорит, что для того, чтобы почувствовать любовь, нужно сбросить свою защитную оболочку. Научившись чувствовать себя комфортно в состоянии уязвимости и любознательности, мы открываемся и обретаем готовность принимать. Он признаёт, что эта врождённая наивная открытость у большинства из нас исчезает в раннем детстве, будучи загубленной и осмеянной.

Из-за этого многие из нас жаждут любви, но не могут её отыскать или узнать, когда она приходит. Но Бускалья уверяет, что мы можем этому научиться. Как? Ответ ищите в его книге.

Особый упор делается на любви к себе, которую я также считаю незаменимой для исцеления. Бускалья превосходно объясняет, как проявлять любовь к себе, и подчёркивает, что именно наши особенности и причуды делают нас открытыми для любви. И наконец, он говорит, что любовь — это раскрытые объятия. Но, обхватив себя руками, вы поймёте, что

не можете держать в своих объятиях никого, кроме себя. И тогда вся любовь сосредоточится только и исключительно на вас.

Man's Search for Meaning, Viktor Frankl

Признанные бестселлером мемуары Франкла, повествующие о времени, проведённом в нацистском концентрационном лагере, могут окрылить всякого, кто стремится обрести новый смысл жизни. Франкл сумел сделать это в тяжелейших обстоятельствах ради своего духовного выживания, и его подвиг с тех пор вдохновляет миллионы людей.

The Moral Molecule: How Trust Works, by Paul J. Zak

Этого профессора нейроэкономики называют «экономистом-вампиром: он регулярно проводит анализ образцов крови в поисках ответа на вопрос — что побуждает людей доверять друг другу?». В ходе своего исследования Зак установил ведущий компонент, отвечающий за включение/выключение такого человеческого поведения. Это гормон окситоцин, благодаря которому мы становимся более любящими, более склонными к доверию, более заботливыми и более великодушными. В общем, он мотивирует нас на так называемое моральное поведение.

People of the Lie: The Hope for Healing Human Evil and The Road Less, Traveled, M. Scott Peck, MD

В этих книгах Пек — психиатр и писатель — исследует природу любви, духовного роста и даже способность человека творить зло. Мудрость и сострадание, которые Пек проявляет по отношению к человеческой натуре, помогут читателю лучше понять себя.

Фильмы

«Гольф-клуб» (1980): в этом классическом фильме много юмора, который поднимет вам настроение и уровень окситоцина, но присутствует и философская линия, особенно в сцене «Будь мячом!».

«*Дети небес*» (1997): прекрасная семейная драма, показывающая, как страдание может сплотить семью.

«*Цвет рая*» (1999): герой этой иранской драмы — незрячий мальчик, чьё самое большое желание — увидеть Бога.

«*Поле чудес*» (1989): «Если ты его построишь, они придут» — вот ключевое послание этой классической драмы. Именно так я думаю о создании системы управления эмоциональными отходами: «Если вы её построите, осознанность придёт».

«*Человек*» (2015): режиссёр Ян Артус-Бертранд семь лет путешествовал по свету, собирая реальные истории из жизни, способные ответить на вопрос: «Что делает нас людьми?». В результате появилась серия вдохновляющих, трогательных и проницательных фильмов. История приговорённого убийцы о «Любви в самом невероятном месте» служит уроком прощения, который вы нескоро забудете.

«*Неприкасаемые*» (2011): этот французский фильм стоит посмотреть хотя бы ради сцены с танцем. Эта сцена наверняка поднимет ваш уровень окситоцина. Мой поднялся на четыре единицы: я измерял!

«*Мой ужин с Андре*» (1981): действие этой отчасти комедии, отчасти драмы от режиссёра Луи Маля происходит в нью-йоркском ресторане, где двое персонажей встречаются, чтобы отужинать, и беседуют на множество тем: они говорят о театре, о разнообразных личных переживаниях и о смысле жизни.

«*Вкус вишни*» (1997): этот удостоенный множества наград фильм повествует о мужчине, который намерен совершить самоубийство. Мужчина рыскает по Тегерану в поисках того, кто согласится выполнить его особое поручение: похоронит его, когда он сведёт счёты с жизнью.

Для медитации

Эти мудрые изречения призваны вдохновить вас заглянуть в свою душу и испытать волшебное очарование любви в состоянии ясности, которое мы называем осознанностью.

«Все великие и прекрасные произведения возникли из пристального взгляда в темноту».

Джон Рёскин, художник и искусствовед

«Исправить себя — цель невыполнимая, потому что основана на ложной предпосылке. Вы не можете исправить себя, потому что вы не сломаны».

Алан Коуэн, писатель

«Любовь растворяет всё плохое, придавая ему новый контекст, а не нападая. И в этом истинное счастье».

Дэвид Хокинс, врач, доктор наук

«Ибо за всем зримым простирается ширь. Каждый предмет является не чем иным, как тропинкой, порталом, окном, за которыми открывается нечто большее».

Антуан де Сент-Экзюпери, французский писатель

«Свобода никому не нужна, если не подразумевает свободу ошибаться».

Махатма Ганди

«Нет ни хорошего, ни плохого: лишь наши мысли делают его таковым».

Уильям Шекспир, «Гамлет»

«Имеет значение не сама ситуация, а то, как вы на неё реагируете».

Эпиктет, греческий философ

«Судьба — не дело случая; судьба — дело выбора».

Уильям Дженнингс Брайан, американский политик

«Живите сегодня. Не вчера. Не завтра. Только сегодня. Заполните мгновения собой. Не одалживайте их завтрашнему дню».

Джерри Спинелли, детский писатель

«Не важно, сколько мы отдаём; важно, сколько любви мы вкладываем, отдавая».

Мать Тереза

«Никогда не поздно стать тем, кем ты мог бы стать».

Джордж Элиот, писательница

«Следуйте ритму природы: её секрет — в терпении».

Ральф Уолдо Эмерсон

«Я буду любить свет за то, что он указывает мне путь. Я полюблю тьму за то, что благодаря ей вижу звёзды».

Ог Мандино, писатель

«Дух — это хозяин, воображение — инструмент, а тело — пластичный материал… Сила воображения играет в медицине огромную роль. Оно может порождать болезни у человека и животного, а может от них излечивать. Недуг тела может быть исцелен лекарствами или силой духа, исходящей изнутри».

Парацельс

Благодарности

Я собрал себя в суете тёмной раковой ночи,

Чтобы подумать об осознанности при сиянии свечи.

У меня были наставники, помогавшие выбрать путь,

Чтобы я собрал информацию и познал лечения суть.

(Моим любимым родителям: Манидже и Гхоламхоссейну, доктору Мехрану Садеги, доктору Мехрдаду Садеги, доктору Гари Руелесу, мистеру Мехди Сарресхтехдари, доктору Жану Клоду Лапрасу, мистеру Камрану Голестанеху, миссис Аннет Дэвис, мистеру Раха Хасти, мистеру Эрику Дэвису, мистеру и миссис Эмами, доктору Стефану Хагопиану, мистеру Люку Коулсу, доктору Джону Шарифи, мистеру Хатчу Мортону, мистеру Колману Барксу, мисс Лизе Стар)

На лету я увидел вдали

Дворец и окно, и свеча горела внутри.

Приближаться не стал я, скорее назад полетел,

Что, казалось мне, знаю, другим рассказать я хотел.

Ещё больше наставников встретились мне на пути.

Повторяли они: «Да, он видел огонь и его сможет

в мир принести».

(Мистеру Вернеру Эрхарду, мистеру Йехуде Нафтали, миссис Байрон Кейти Митчелл, доктору Гари Дэвиду, мистеру Дэвиду Буту, миссис Деборе Шеймс, доктору Кристиану Дураффоурду, доктору Камьяру Хедаяту, докторам Рону и Мэри Халник, моим любимым опытным наставникам, которые в значительной мере помогли мне произвести на свет большую часть лингвистических абстракций *«Детокса души и тела»*.

Также я благодарен за наше сознательное сообщество исцеления в Университете Санта-Моники. Миссис Йоханне Дженкинс, доктору Джону Табакину, мистеру Сиди Аль-Джамалю, доктору Мортону Герсковиц, мистеру Стеволле Хардисону, доктору Хабибу Даванлоо, миссис Селесте Файн, мистеру Джону Маас, доктору Джону Дэвису, миссис Кристе Бург, мистеру Дэвиду Роберту Орду, мисс Карен Мурголо и издательству «Hachette Book Group»)

И вот я, более страстный, чем прежде,

Вошёл во дворец, доверяя надежде.

С улыбкой паря в ясном свете огня,

Ведом я был робким, томящим желаньем —

Делиться с миром обретённым знаньем,

Дворец покинул; там ни следа меня.

Я об осознанности рассказать спешил,

О том, что спрятано у нас на дне души.

(Мисс Гвинет Пэлтроу и дружной семье медиакорпорации goop, мистеру Кристоферу Мартину)

А после ещё один «я» в безрассудный полёт устремился,

В плену света ясного я с радостью вновь очутился.

Я окунался в этот свет, взмывал, парил,

И вот с сияньем этим меня соединил

Невидимый кто-то, и пламя меня поглотило,

И стало подобно алому призраку моё существо.

Наставники были там, лицезрели сие волшебство.

Узрели они перемены в сознанье и взгляде моём:

Я словно лучами небесными был окружён.

«Он ведает, он ведает осознанность, к которой мы стремимся — он ведает: она сокрыта и безмолвна, но в ней мы растворимся».

(Мистеру Шервину Доулатсхахи, миссис Вивиан Лиу, коллективу журнала «MegaZEN», представителям международного движения «Кнопка любви», которому я имел честь служить с 1995 года, и, наконец, но не в последнюю очередь: моим дорогим и любимым доктору Шахрзад [Шерри] Сами Доулатсхахи, Хафез и Ханне Сами-Садеги)

Я навсегда в долгу перед священным светом и перед своими наставниками, которые побудили меня искать знания всеми возможными путями и обрести осознанность, ставшую любовью и смыслом моей души.

Доктор Хабиб Садеги
(при участии поэта-мистика Аттара).
День отцов, 2017

Об авторе

Доктор Хабиб Садеги

Член Американского общества эндобиогенной медицины и интегративной физиологии

Хабиб Садеги, доктор ортопедии, действительный член Американского общества эндобиогенной медицины и интегративной физиологии, является сооснователем организации «Будь частью семьи исцеляющих» — Центра интегративной медицины и здоровья в Агура-Хиллз и международного движения «Кнопка любви». При содействии специалистов в области духовной психологии из Университета Санта-Моники, исследующих проблемы сознания, здоровья и исцеления, он накопил обширные знания прогрессивных методов лечения в интегративной, остеопатической, антропософской, средовой, психосоматической и семейной медицине. Уникальный индивидуальный подход к вопросам здоровья позволяет доктору Садеги достигать ошеломляющих результатов даже с теми пациентами, случаи которых казались безнадёжными. Благодаря успехам в объединении восточных и западных врачебных практик, он снискал заслуженную репутацию, которая выражается в растущем количестве клиентов по всему миру.

Доктор Садеги был лечащим врачом в медицинских центрах Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе, в Санта-Монике, а в настоящий момент является практикующим преподавателем по семейной медицине в Западном университете здравоохранения. Испытав чудодейственную силу объединяющего подхода на личном опыте, он активно продвигает эти методы среди коллег и студентов-медиков. Он является членом врачебной

Ассоциации антропософской медицины и участником международной учебной программы по антропософской медицине для выпускников медицинских вузов. Будучи активным членом Фонда питания Прайса — Поттенгера и Американской холистической медицинской ассоциации, он регулярно выступает в качестве эксперта в области психосоматической медицины, лечебного питания, пищевых добавок и детоксикации при хронических заболеваниях, таких как болезни сердца, рак и аутоиммунные заболевания.

Доктор Садеги при полных залах проводит в США, Канаде и Европе конференции по вопросам здравоохранения и профилактики заболеваний. Он является также одним из первых врачей-остеопатов, приглашённых на транслируемую по телевизору международную акцию по сбору денег для раковых пациентов («Остановить рак»). Он — автор книг «*Вглубь: духовное пробуждение любви*», «*Избавление от лишнего веса и семена души: уроки жизни на пути к исцелению*». При его участии также была написана книга «Свет» (в соавторстве с Доном Мигелем Руисом, Терри Тильманом, Барбарой Маркс Хаббард, Джоном Роджером и другими ведущими экспертами в области здравоохранения и духовности). Он регулярно принимает участие в деятельности медиакорпорации goop, публикуется в издании Huffington Post и издаёт ежегодный журнал по здравоохранению и профилактике заболеваний «*MegaZEN*».

Более подробную информацию ищите на сайте
http://beingclarity.com

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Хабиб Садеги

ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

Как избавиться от эмоционального мусора
и устранить причины болезней

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *М. Виноградова*
Ответственный редактор *Е. Никищихина*
Редакторы *П. Образцов, Л. Гречаник*
Младший редактор *А. Субботина*
Художественный редактор *Г. Булгакова*
Компьютерная верстка *Н. Зенков*
Корректоры *Л. Снеговая, Л. Юсупова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндіруші: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.
Тауар белгісі: «Эксмо»
Интернет-магазин : www.book24.ru

Интернет-магазин : www.book24.kz
Интернет-дукен : www.book24.kz
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

16+

Подписано в печать 13.01.2020. Формат 60x84$^{1}/_{16}$.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,67.
Тираж 35 000 экз. Заказ № 44153.

Отпечатано в соответствии с качеством
предоставленных издательством
электронных носителей
в АО «Саратовский полиграфкомбинат».
410004, Россия, г. Саратов,
ул. Чернышевского, 59. www.sarpk.ru

ISBN 978-5-04-110558-7

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

МЫ В СОЦСЕТЯХ:

bomborabooks bombora

bombora.ru

В электронном виде книги издательства вы можете купить на www.litres.ru

ЛитРес: один клик до книг

Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»
Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д.1.
Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: **international@eksmo-sale.ru**

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: **ivanova.ey@eksmo.ru**

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: **kanc@eksmo-sale.ru**, сайт: www.**kanc-eksmo.ru**

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail**: reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail**: server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2щ
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail**: RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail**: info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. E-mail: eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail**: eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКСМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»
Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербовая, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail**: sales@forsukraine.com

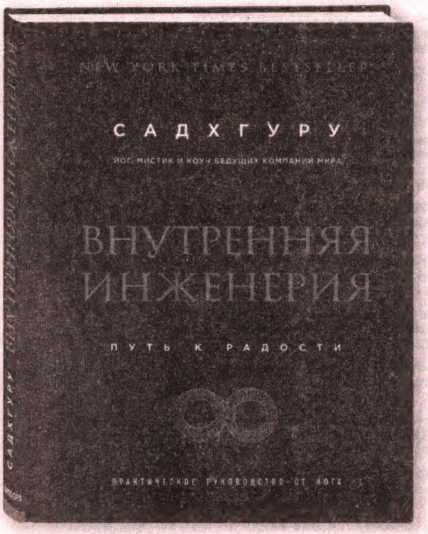
Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»
www.book24.ru
Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. E-mail: **imarket@eksmo-sale.ru**

Внутренняя инженерия

Путь к радости. Практическое руководство от йога.

Серия: Великие учителя современности





Человек – самый сложный механизм на планете, а йога – инструкция по его применению. Так считает Садхгуру – йог, мистик и коуч ведущих компаний мира. Эта увлекательная книга основана на разработанной им системе «Внутренняя инженерия», призванной убрать с йоги культурные наслоения и представить ее как технологию достижения радости и благополучия, доступную любому человеку. Руководствуясь этой древней мудростью, поданной в современном ключе, каждый может сделать свою жизнь именно такой, какой хочет.

Садхгуру успешно выступал с лекциями о «Внутренней инженерии» в самых авторитетных учреждениях и университетах по всему миру, включая ООН, Google, General Electic, Сбербанк, а также Оксфорд, Стэнфорд, Гарвард, Йельский университет, Уортонскую школу бизнеса, Массачусетский технологический институт и так далее.

Садхгуру также является основателем некоммерческой благотворительной организации Isha, насчитывающей более 7 миллионов волонтеров по всему миру. Фонду присвоен специальный консультативный статус при Экономическом и Социальном Совете ООН.

2018-252

ДОКТОР САДЕГИ объединяет восточные и западные врачебные практики и добивается удивительных результатов — в том числе в лечении хронических заболеваний и рака. Он разработал уникальную методику, когда сам заболел раком, и доказал ее эффективность на собственном примере. Сегодня выступления доктора Садеги собирают полные залы. На его счету множество благодарных пациентов, среди которых и звезды Голливуда.

«Если вы устали бегать по кругу, значит, вы нашли свою карту. Эта книга необходима всем, кто хочет привести в порядок тело и дух. Доктор Садеги просто потрясающий!»

- Деми Мур, актриса

«Хабиб Садеги предлагает новое понимание болезни и диагноза, а также преград на пути к исцелению. Эта книга отражает его свежий новаторский подход, позволяющий стать счастливее и здоровее».

- Тим Роббинс, актер

«Доктор Садеги помог мне установить связь между умом и телом. Надеюсь, его учения, полные сострадания, подарят исцеление и другим».

- Джессика Честейн, актриса

«Учение доктора Садеги наполняет нас смелостью, позволяя избавиться от страхов и преодолеть собственные ограничения. Эта книга вдохновляет, доказывая, что никто не должен становиться жертвой обстоятельств».

- Тоби Магуайр, актер

ISBN 978-5-04-110558-7

9 785041 105587 >

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

bomborabooks bombora.ru

ДЕТОКС ДУШИ И ТЕЛА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО МУСОРА И УСТРАНИТЬ ПРИЧИНЫ БОЛЕЗНЕЙ

ХАБИБ САДЕГИ